

Закаляйся, если хочешь быть здоров!



Закаливание - это в первую очередь тренировка защитных сил организма. Именно умение адаптироваться помогает противостоять неблагоприятному воздействию окружающей среды.

Особую важность это имеет для детей, которые в силу возраста и недостаточно крепкого иммунитета более восприимчивы к инфекциям и температурным перепадам. Основными природными факторами закаливания являются солнце, воздух и вода.

Закаливание-это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма ребенка ко всем неблагоприятным факторам внешней среды.

Цель закаливания:

- укрепление здоровья детей
- развитие выносливости организма при изменении факторов внешней среды
- повышение сопротивляемости организма



Условия закаливания:

- учет индивидуальных особенностей при выборе методов
- комплексное использование всех факторов и процедур
- постепенное увеличение силы воздействия природы и факторов
- систематическое закаливание круглый год
- спокойное, радостное настроение во время процедур

Основные правила закаливания ребенка:

1. Приступать к закаливанию можно в любое время года
2. Нельзя резко увеличивать продолжительность и силу закаливающих воздействий. Нарушение принципа постепенности может вызвать переохлаждение и заболевание ребенка
3. Закаливающие процедуры нельзя начинать, если ребенок болен
4. Эффективность закаливающих процедур увеличивается, если их проводят комплексно
5. Процедура должна нравиться ребенку, вызывать положительные эмоции

Основные направления:

1. Профилактическое

- Обеспечение благоприятного течения адаптации
- Выполнение режима дня
- Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры

2. Организационное

- Определение показателей физического развития, двигательной подготовки, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики
- Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления.



Противопоказания к закаливанию и меры предосторожности:

Закаливание, безусловно, оказывает положительное влияние на организм, но требуется соблюдать меры предосторожности, а именно:

- Нельзя резко снижать температуру
- Процедуры для закаливания не должны вводить ребенка в стресс
- Необходимо соблюдать систематичность

Противопоказаний у закаливания нет, есть только временный запрет в случае обострения заболеваний.

Формы и методы оздоровления детей

раннего дошкольного (1-3 года) возраста, группы «Рыбка».

В нашей группе мы с детьми проводим закаливающие мероприятия согласно нашему возрасту и погодным условиям.

- щадящий режим (в адаптационный период)
- утренняя гимнастика
- подвижные и динамичные игры
- прогулка в соответствующей сезону одежде
- умывание и мытье рук
- проветривание помещений (в том числе сквозное)
- обеспечение, поддерживание в групповой комнате и спальне температурного режима
- хождение босиком по дорожкам «здоровья»
- дыхательная гимнастика

Фотоприложение «Закаливание в группе Рыбка»

*Чтоб здоровым быть сполна,
Физкультура нам нужна.
Для начала по порядку
Утром делаем зарядку!*



*Чтоб здоровыми нам быть,
Надо руки чаще мыть.
Кран для этого откроем,
Руки с мылом мы помоем.*



*Если хочешь быть здоровым,
Прогони подальше лень!
Если начал закаляться,
Закаляйся каждый день!*





*Надо спортом заниматься,
Надо – надо закаляться!
Солнце, воздух и вода –
Наши лучшие друзья!*

