

Польза о закаливании

Цель: Напомнить детям, что помогает им быть здоровыми.

Задачи: Уделить особое внимание закаливанию организма.

Учить детей вести здоровый образ жизни

Закрепить знания для чего ежедневно нужно делать зарядку,
умываться прохладной водой, соблюдать чистоту и режим дня.

ГБОУ Школа 2009 (СП-12)

**Выполнила: Инструктор по физической
культуре**

Курекина Анна Владимировна



Здравствуйте дорогие ребята. Сегодня мы с вами поговорим о закаливании. А начну я беседу с того, как проводит утро маленькая девочка. Звали ее Таня.



Однажды бабушка
подарила Тане
подушку. Ребята, но
оказалось, что это
подушка , не
простая, а
волшебная. Такие
подушки в старину
называли
думочками.



Девочка очень любила рассматривать узоры на подушечке. Одна сторона у нее была темно-синяя с вышитыми на ней серебристыми яркими звездочками.



Другая сторона
подушки небесно-
голубая,
украшенная тремя
тюльпанами и
стрекозой. А самое
главное, что в этой
подушке здоровый и
крепкий сон.



Когда девочка
ложились спать
она клала свою
любимую
подушечку под
щеку и мама ей
напевала её
любимую песню.

**Ночь пришла и спят давно
Детские игрушки.
Только доченька не спит.
Ушки на макушке.
Спи, моя девочка,
Самая красивая.
Спи, моя милая,
Самая любимая.
Во дворе уснул щенок, Спит в
кроватьке кошка.
Только дочка не уснет,
Разгулялись ножки.
Спи, моя девочка,
Самая красивая.
Спи, моя милая,
Самая любимая.
В зоопарке слоник спит, Спит
медведь и лама. Скоро
доченька уснет, Отдохнет и
мама.**





Девочка сразу
засыпала после
маминой песни,
и ей снились
удивительные
сны сказки.



Каждое утро девочка
просыпалась в одно и
тоже время, и
тюльпаны ей шептали
с добрым утром. Таня
отвечала с добрым
утром милая
подушечка.



Потом девочка шла
в ванну умываться,
мыть руки, чистить
зубы, полоскать
горло и делать
зарядку. Умывалась
Таня прохладной
водой. После чего
вытиралась
махровым
полотенцем.



А теперь ребята мы с вами поговорим о приемах закаливания. Закаливающие процедуры могут быть разными.



Закаливание — это система использования физических факторов внешней среды для повышения сопротивляемости организма к простудным и инфекционным заболеваниям.



Закаливание организма это мощное оздоровительное средство важный и необходимый элемент здорового образа жизни человека.

Виды закаливания

- ✓ Обтирание махровым полотенцем и рукавичкой;
- ✓ Закаливание солнцем;
- ✓ Закаливание водой;
- ✓ Закаливание воздухом.
- ✓ Ходжение босиком.
- ✓ Мытье ног





Обтирание.

Обтирание является самой нежной и щадящей из всех закаливающих процедур водой. Обтирание можно применять с самого раннего детского возраста.

Обтирание можно проводить губкой, рукой или полотенцем, смоченными в воде.

Сначала обтирают верхнюю часть тела, затем растирают ее сухим полотенцем, а потом обтирают нижнюю часть тела и тоже растирают сухим полотенцем.



Закаливание солнцем.

Солнце обладает сильным закаливающим эффектом, его энергия укрепляет организм, улучшает регуляцию теплообмена, повышает защитные силы.

Солнечные лучи способствуют хорошему настроению, делают сон здоровее и крепче, оказывают

- оздоровительный эффект на весь организм в целом. Лучшем временем для загара является время с 8 до 11 и с 17 до 19.

Благодаря солнцу в организме активизируется выработка витамина D, который необходим для костей и зубов. Недостаток витамина D у детей может привести к развитию рахита, вследствие которого является искривление позвоночника.





Закаливание водой.

Способы закаливания водой:

Обливание.

Сначала обливают голову, шею, плечи, затем остальные части тела. Начинать следует с обливания температура 30 градусов. Постепенно (на 1 градус ежедневно или через день) температура снижается и доводится до температуры водопроводной воды.

Плавание в бассейне.

К закаливающему действию добавляется общеукрепляющий и оздоровительный эффект плавания, оказывает пользу для всего организма.





Закаливание воздухом

Данный вид закаливания включает в себя воздушные ванны и долгие прогулки на свежем воздухе. Свежий воздух закаляет организм путем охлаждения кожных рецепторов и нервных окончаний слизистой и тем самым совершенствует терморегуляцию организма. Закаливание воздухом полезно для психоэмоционального состояния человека, повышения иммунитета, насыщения организма кислородом и тем самым способствует нормализации работы большинства органов и систем организма.



Хожение босиком

При босохождении увеличивается интенсивность деятельности практически всех мышц организма, стимулируется кровообращение, улучшается умственная деятельность.

Прежде всего возрастает сопротивляемость к простудным болезням. Охлаждая стопы, мы тем самым закаляем горло. Также не следует забывать, что хождение босиком может предупредить, а иногда даже вылечить плоскостопие.



Мытье ног.

Одна из замечательных
закаливающих процедур —
мытьё ног прохладной
водой. Особенно приятно и
полезно мыть ноги на ночь
— во-первых, смоете с них
грязь, а во-вторых —
будете крепче спать. Ведь
мытьё ног на ночь
благоприятно действует на
сон!



Запомните, что у закаливания есть два важных правила:

- правило первое - постепенность,
- правило второе — постоянство.

Что означают эти правила?

Начинать водные процедуры надо с температуры примерно 28—30 градусов и постепенно снижать ее каждые два-три дня на 1 градус, доведя, в конце концов, до температуры 15—18 градусов. В этом и заключается постепенность закаливания. А постоянство означает, что делать водные процедуры нужно каждый день, без пропусков. Для этого нужна, немалая сила воли! Выходит, водные процедуры закаляют не только организм, но и волю человека!





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !