

**«ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ-
ЗАКАЛЯЙСЯ»**

ЗАКАЛИВАНИЕ

– это повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Закалённые дети не боятся переохлаждения, перепадов температуры и воздуха, влияния ветра.

Закаливание можно проводить различными способами, в том числе воздушными или водными процедурами.





Закаляя детей дошкольного возраста, мы ставим перед собой следующие конкретные задачи:

- повысить стойкость детского организма в борьбе с заболеваниями;
- приучить детей чувствовать себя хорошо в различных меняющихся условиях (в помещении и на воздухе);
- воспитывать у детей потребность в свежем воздухе;
- приучить их не бояться холодной воды и других факторов закаливания, применяемых в повседневной жизни.

Традиционные виды закаливания детей в ДОУ

- утренний прием на свежем воздухе,
- утренняя гимнастика
- оздоровительная прогулка
- воздушные ванны
- воздушные ванны с упражнениями
- сон с доступом свежего воздуха
- умывание в течение дня прохладной водой
- ходжение босиком до и после дневного сна
- ходжение босиком по «дорожке здоровья»
- солнечные ванны





Для
закаливания
ребенка обычно
используются
факторы
внешней среды
в следующей
последовательн
ости: воздух,
вода, солнце.

Сочетание воздушных ванн с физическими упражнениями



- **Утренняя гимнастика- заряд бодрости на весь день**
- **Оздоровительный (дозированный) бег**
- **Упражнения на коррекцию осанки и стопы, народные подвижные игры**
- **Бодрящая гимнастика**
- **Физкультминутки**

Водное закаливание

Закаливающий эффект дают ежедневные водные процедуры, если дети приучены по утрам мыть руки до локтя, уши, шею, верхнюю часть груди, а перед сном умываться, мыть ноги или лучше принимать душ. Специальные формы закаливания водой следует начинать с местных процедур с последующим переходом к общим (обливание, душ, купание).



Закаливание солнцем

Успешно используется закаливание солнцем в борьбе с рахитом. Солнечный свет, проходя через орган зрения, возбуждает нервную систему. Нервная система, в свою очередь, регулирует состояние и тонус всех систем организма; регулирует биоритмы, активизирует обменные процессы. Обладающие высокой биологической активностью ультрафиолетовые лучи, воздействуя на человека через кожу, повышают устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, болезнетворным микробам, повышают иммунитет, снижают риск заболеваний.



ВЫВОД

Закаливание организма - это формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение резистентности организма, что в конечном итоге приводит к снижению «простудных» заболеваний. Причем закаливание детей дает двойной положительный результат - снижение их заболеваемости и повышение полезной занятости родителей на производстве, что имеет не только социальное, но и существенное экономическое значение.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!

