МАДОУ «Детский сад №207 «Ручеек»

О здоровье в серьёз!

Казакова Л.А.

Г. Барнаул 2017

Специалисты рекомендуют

Закаливание детей в домашних условиях

<u>Закаливание</u> - ведущий метод повышения устойчивости организма к постоянно меняющимся условиям внешней среды.

<u>Закаливание</u> - это система мероприятий, неоднократно повторяющихся в течение дня, месяца, года.

ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

СИСТЕМАТИЧЕСКОЕ ПРОВЕДЕНИЕ ПРОЦЕДУР ВО ВСЕ ВРЕМЕНА ГОДА, БЕЗ ПЕРЕРЫВОВ.

ПОСТЕПЕННОЕ УВЕЛИЧЕНИЕ СИЛЫ ЗАКАЛИВАЮЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ С УЧЕТОМ САМОЧУВСТВИЯ РЕБЕНКА.

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАКАЛИВАНИЯ НА ПОЛОЖИТЕЛЬНОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ ФОНЕ.

СХЕМА ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

ТЕМПЕРАТУРА В ПОМЕЩЕНИИ 18 -20˚С

- Утренняя зарядка в облегченной одежде.
- Умывание водой с постепенным снижением температуры от 28˚С до 18˚С.
- Полоскание рта (дети 2 - 3 лет), горла (дети старше 4-х лет) кипяченой водой комнатной температуры после приема пищи.
- Дневной сон в хорошо проветренной спальне.
- Воздушные ванны с растиранием кожи сухой махровой варежкой после дневного сна.

- Прогулки 2 раза в день при температуре от 30˚С до - 15˚С (суммарное время пребывания на свежем воздухе 4-4,5 часа).
- В летнее время пребывание под лучами солнца - от 5-6 минут до 8-10 минут, 2-3 раза в день.
- Контрастные ножные ванны дома, за 1,5 часа до ночного сна.
- Ночной сон в хорошо проветренной спальне.

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ.

ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ

При проведении воздушных ванн ребенок определенное время находится без одежды или в облегченной одежде при комфортных значениях температуры и отсутствии ощутимого движения воздуха. Спустя 2 – 3 недели можно переходить к водному закаливанию.

ПРОГУЛКИ.

Дети должны гулять не менее 2-х раз в день в общей сложности 3-4 часа.

ПРОВЕТРИВАНИЕ ПОМЕЩЕНИЯ И СОЗДАНИЕ ОПТИМАЛЬНОГО ТЕМПЕРАТУРНОГО РЕЖИМА

Оптимальная температура воздуха в помещении, где находятся дети:

Возраст	Температура
0 - 1 мес.	20 - 22˚С
1 - 3 мес.	21 - 22˚С
3мес. - 1г.	20 - 22˚С
1г. - 3г.	20˚С
3г. - 7 лет	18 - 20˚С

При, более высокой температуре усиливается потоотделение, а при малейшем сквозняке ребенок может легко простудиться.

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ.
ОБТИРАНИЯ

Возраст	Начальная t°воды	Конечная t°воды
6 -12 месяцев	33 - 35°С	28°С
1 - 4 года	32 - 33°С	25°С
Старше 4 лет	28 - 32°С	18 - 20°С

КОНТРАСТНЫЕ НОЖНЫЕ ВАННЫ.

Перед ребёнком ставят два таза с водой. Воды наливают столько, чтобы достигала середины голеней. В одном тазу температура воды 37 - 38˚С (горячая), в другом тазу температура 25 - 26˚С (для детей ослабленных и часто болеющих температура должна быть 33 - 34˚С) (холодная). Ребёнок поочерёдно погружает ноги в горячую и холодную воду. Время воздействия горячей воды - 1 - 2 минуты. Холодной - 5 - 10 секунд. Начинать следует с 3 - 5 погружений (г - х - г - х), в дальнейшем число погружений увеличивают до 9 - 11. Температура горячей воды остаётся неизменной (возможно повышение до 40˚С). Температура холодной воды понижается на 1˚С в неделю до 18 - 20˚С.

После процедуры ноги растирают полотенцем до лёгкого покраснения.

Фотовыставка

Чтобы расти и закаляться
Не по дням, а по часам,
Мы привыкли заниматься
Все зарядкой по утрам!

Мы дружные ребята,
Пришли мы в детский сад,
И каждый физкультурой
Заняться очень рад!

Наша веселая физкультура!!!

Чтоб проворным стать атлетом
Проведем мы эстафету.
Будем бегать быстро, дружно
Победить нам очень нужно!

Приглашаем к сотрудничеству

Уважаемые родители!
Просим Вас поделиться опытом по физическому воспитанию детей в Вашей семье. Нам будут интересны Вши спортивные достижения, спортивные достижения Ваших детей, а так же активный семейный отдых, походы, туризм.

Спасибо за внимание !