

Тема недели: «Лето красное»

Пр. задачи: Создание благоприятных условий для физического и психического здоровья детей.

17. 07. 20г. Закаляемся правильно.





Закаливание – комплексная система оздоровительных мероприятий и воздействий на организм с использованием целебных сил природы – солнца, воздуха и воды.



Летнее закаливание детей при правильном походе к существующей проблеме – исключительно важное занятие, направленное на положительный результат



Закаливание в детском саду – один из действенных методов укрепления иммунитета и профилактики заболеваний.

Цель закаливания– тренировка защитных сил организма, выработка способности быстро адаптироваться к новым условиям.

Основная задача: осуществлять комплексный подход к оздоровлению дошкольника средствами природы с учетом уровня его индивидуального здоровья при активном включении ребенка в процесс его формирования.

Закаливание – повышает устойчивость организма к природным факторам.

Средства закаливания

солнце



воздух



вода



Принципы закаливания

- постепенное увеличение дозы закаливающего воздействия

- учет индивидуальных особенностей

- регулярность

- комплексность



Процедуры закаливания можно осуществлять :

- ❖ при условии полного здоровья
- ❖ с учётом возрастных и индивидуальных особенностей организма.



Закаливание – очень важная процедура

Правила закаливания



- проводить закаливающие процедуры систематически;
- увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно;
- начинать закаливание в любом возрасте;
- не допускать переохлаждения организма;
- избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ЗАКАЛИВАНИЯ:

- ❖ острая лихорадка
- ❖ острые воспалительные заболевания
- ❖ тяжелые травмы
- ❖ онкологические заболевания,
- ❖ обширное поражение кожи;
- ❖ значительное нарушение кровообращения;
- ❖ обострение хронических заболеваний;
- ❖ понижение и даже остановка ребенка в весе
- ❖ жалобы на усталость, ухудшение сна,
- ❖ повышение возбудимости, раздражительности
- ❖ резко негативное отношение к процедурам



У природы есть секрет,
Чтоб жить здоровым много лет.
Солнце, воздух и вода
Помогают нам всегда

Закаливание солнцем

- Световоздушные ванны
- Солнечные ванны
- Отдых в тени



Закаливание воздухом

- Прогулка в любую погоду в соответствующей одежде
- Сон на воздухе
- Специальные воздушные ванны
- Ходение босиком
- Суховоздушная баня (сауна)



- Ты весь мир обогреваешь
И усталости не знаешь,
Улыбаешься в оконце
И зовут тебя все ...(солнце).



3) Закаливание солнцем

☐ Отдых в тени

☐ Солнечные ванны на прогулке

☐ Солнечные ванны –
после сна (в помещении)



Правила закаливания солнцем

- ❖ Утро – наилучшее время для принятия солнечных ванн. В летнее время целесообразно загорать:
 - ❖ в южных районах с 7 до 10 часов;
 - ❖ в средней полосе с 8 до 11 ч;
 - ❖ в северных районах с 9 до 12 часов.
- Осенью и весной наилучшее время для солнечных ванн с 11 до 14 часов



Воздух

. Закаливание воздухом (воздушные ванны)

- Воздушные ванны – самая мягкая из закаливающих процедур.



Закаливание водой



Плавание благотворно действует на органы пищеварения и нервную систему, тренирует сердце и мышцы, приучает не бояться трудностей, закаляет физически.

Вот почему важно как можно раньше научиться плавать.



Закаливание водой

Закаливание водой активизирует процесс циркуляции крови, доставляя всем органам и системам организма необходимые питательные вещества и дополнительный кислород.



ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ

Обливание водой для детей нужно применять с осторожностью, поэтому начинайте не с холодной воды, а с температуры примерно 33-35 градусов.

Снижение температуры нужно производить постепенно, на 1 градус

