

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД №37 «ДРУЖНАЯ СЕМЕЙКА»

Закаливание детей. *Консультация для родителей.*

Воспитатели
Велиханова Н.Р.



Закаливание – это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды (низкой или высокой температуры) путём систематического воздействия на организм этих факторов.

В основе закаливания лежит способность организма человека приспосабливаться к меняющимся условиям окружающей среды.



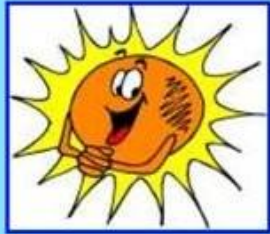
* **Закаливание** – это тренировка приспособительных возможностей организма с помощью естественных природных факторов: воды, воздуха, солнца. Закаливаться каким-либо одним фактором трудно. При закаливании на человека действуют различные факторы.

* **Закаливание** оказывает общеукрепляющее действие, улучшает кровообращение, повышает тонус нервной системы, нормализует обмен веществ. Организм ребенка получает возможность лучше приспособиться к меняющимся условиям и безболезненно переносить чрезмерное охлаждение, перегревание и другие неблагоприятные воздействия.

 MyShare



Закаливание - очень важная процедура



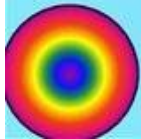
Закаливание солнцем



Закаливание воздухом



Закаливание водой



Закаливание солнцем

- Световоздушные ванны
- Солнечные ванны
- Отдых в тени



Закаливание воздухом

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



ЗАКАЛИВАНИЕ СОЛНЦЕМ

- 1.Повышает тонус центральной нервной системы;
- 2.Активизирует деятельность желёз внутренней секреции;
- 3.Улучшает обмен веществ и состав крови;
- 4.Способствует образованию в коже витамина D.

Рекомендации:

- Применять осторожно. Первое пребывание на солнце не должно продолжаться более 5-7 мин. Затем каждое последующее можно увеличивать на 3-4 мин, доведя до 30 мин.
- Лучшее время для солнечных ванн в средней полосе с 8 до 12 ч, в южной-с 7 до 11 ч.



ЗАКАЛИВАНИЕ СОЛНЦЕМ



Закаливание воздухом



- Воздушные ванны принимаются в любое время года.
- Делайте зарядку при открытой форточке.
- Свежий, прохладный воздух бодрит, способствует лучшему насыщению крови кислородом, повышает настроение.
- Закаливание воздухом можно проводить во время прогулок, походов, игр, но не на солнце, а в тени.

Холодные воздушные ванны



- * Воздействие холодного воздуха на большую поверхность тела:
 - * В первый момент вследствие большой отдачи тепла возникает ощущение холода, затем кровеносные сосуды кожи расширяются, приток крови к коже увеличивается, и ощущение холода сменяется чувством приятной теплоты.



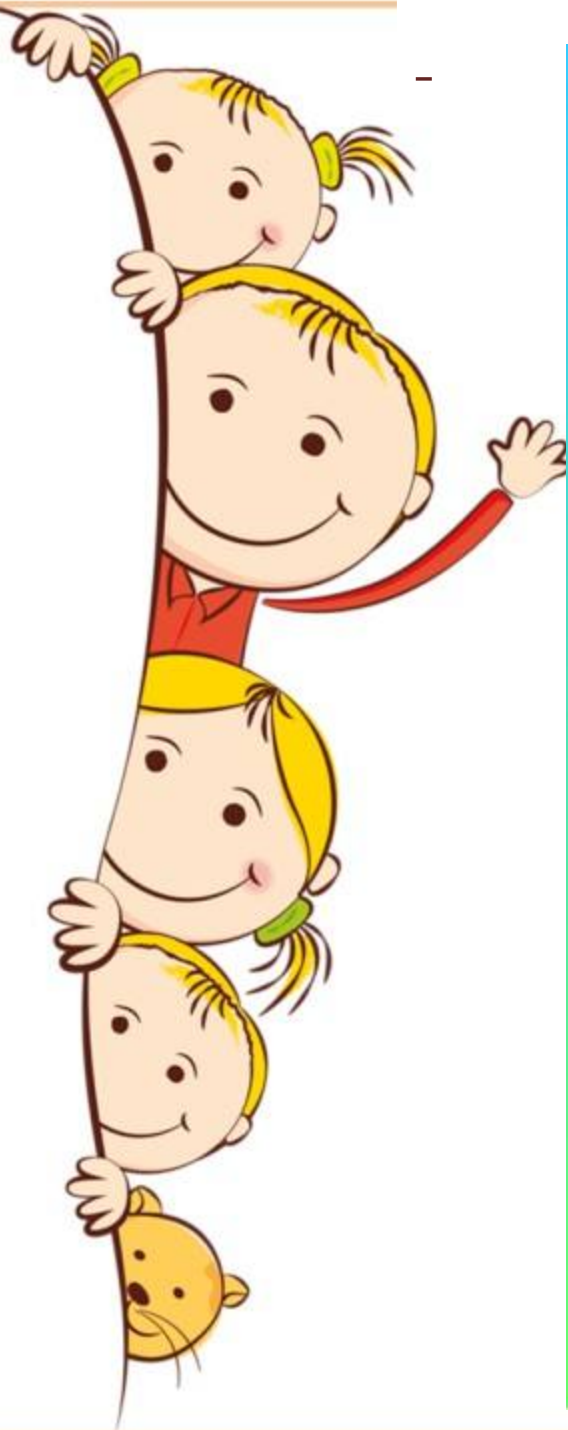
Закаливание водой

- Перед приемом водных процедур следует предварительно разогреть тело физическими упражнениями.
- Не старайтесь увеличивать продолжительность времени нахождения в холодной воде, лучше постепенно снижайте ее температуру.
- Лучшее время для закаливания – первые утренние часы после пробуждения.
- Начинать закаливание лучше в конце лета - начале осени с температуры воды 30-35 °С. А затем следует понижать температуру на 1 °С через 3-5 дней ежедневных процедур.

ОБЛИВАНИЕ

Хорошим методом закаливания является обливание холодной водой. Для этого берут 2 – 3 ведра холодной воды желаемой температуры и выливают на всё тело. Основную роль при обливании играет температурное раздражение кожи, рефлекторно оказывает тонизирующее, дыхание. После обливания тело необходимо обтереть сухим полотенцем.





**Солнце, воздух и вода –
наши лучшие друзья.**





Вывод: Закалённые дети всегда отличаются подвижностью, не боятся перепадов температуры и переохлаждения.

Закаливание детей – прочный фундамент здоровья на всю жизнь.



***Спасибо за
внимание!***