

Загадки

Чтобы не был хилым, вялым,
Не лежал под одеялом,
Не хворал и был в порядке,
Делай каждый день...(Зарядку)



Он – холодный, он - приятный,
С ним дружу давно ребята,
Он водой поляет меня,
Вырасту здоровым я! (Душ)



Зимой в воде холодной,
Купаться не боюсь,
Я только здоровее, ребята,
Становлюсь. (Закаливание)



Никогда не заболею,
Если тело разогрею,
И холодная вода
Мне, ребята,
не страшна.
(Обтирание)



Муниципальное автономное
дошкольное образовательное
учреждение г. Мурманска №110

Закаливание детей дошкольного возраста



Воспитатель 1 младшей группы
Баранова Юлия Владимировна

Мурманск 2021

Закаливание детей дошкольного возраста

Закаливание детей дошкольного возраста помогает повысить иммунную защиту и реже болеть инфекционными заболеваниями.

Общие принципы закаливания

- постепенность,
- систематичность,
- отсутствие болезней на момент начала выполнения, закаливающих процедур;
- комбинирование использования всех природных факторов.

Закаливание воздухом

Самый простой и доступный для детей способ. Начинают закаливание детей дошкольного возраста с воздушных ванн. Например, во время переодевания, утренней зарядки, затем подключают сон с открытой форточкой – сначала только дневной, а затем и ночной (в летнее время).

Оптимально поддерживать в помещении температуру 18 – 20 градусов.



Закаливание солнечными лучами

Солнечные лучи стимулируют рост, ускоряют обменные процессы, укрепляют нервную систему, повышают сопротивляемость организма инфекциям.

Начинают закаливание солнцем в тени деревьев, затем переходят на местные солнечные ванны отдельных участков тела (рук, ног), постепенно увеличивая длительность солнечных ванн. Длительности солнечных ванн начинают с 4 минут, постепенно доводя время на солнце до 30 минут. Головной убор и питье – обязательные условия закаливания солнцем.



Закаливание водой

Закаливание водой у детей рекомендуют начинать с обтирания тела влажной махровой рукавичкой. Сначала обтирают только руки, ноги и шею, постепенно увеличивая площадь обтирания, температуру воды и длительность процедуры. После обтирания нужно интенсивно растереть кожу сухим полотенцем. Только после такой подготовки можно переходить к обливаниям.

Начинают обливания водой с температуры 39 градусов, через 3-4 дня ее снижают на 1-2 градуса. Летом можно обливаться на улице, в прохладное время года – в помещении. При таком виде закаливания детей также важна постепенность. Начинают обливание с ног, постепенно поднимаясь выше. Общее обливание рекомендуют проводить с возраста 9 месяцев. Кроме обливания, закаливающие водные процедуры включают душ с 1,5 лет и купание в природных водоемах с 3 лет.

Если хочешь быть здоров – закаляйся!

