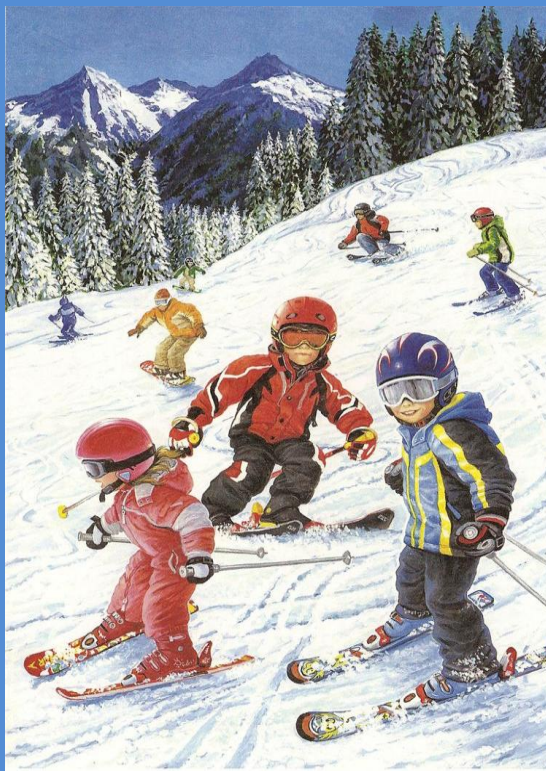


Солнце, воздух и вода, как известно, — наши лучшие друзья. Эти природные факторы помогают закалить организм и укрепить...

«Закаляйся, если хочешь быть здоров»

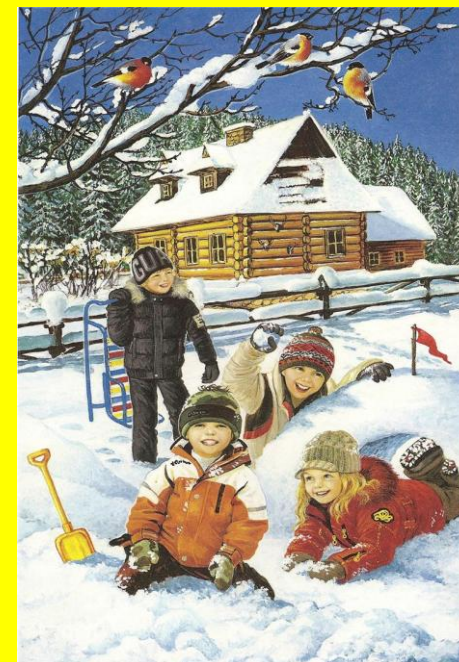


Занятия физкультурой укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребёнка, позитивно влияют на его характер, способствует развитию волевых качеств, уверенности в себе, ответственности, умения дружить.

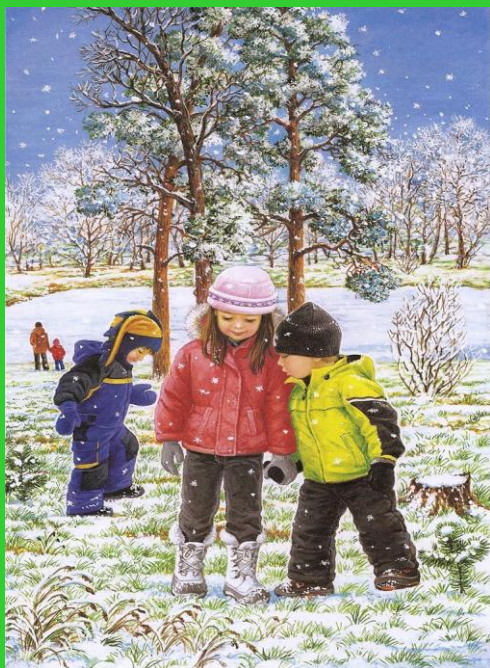
2014

Государственное учреждение образования «Гравжишковский учебно-педагогический комплекс ясли-сад-базовая школа»

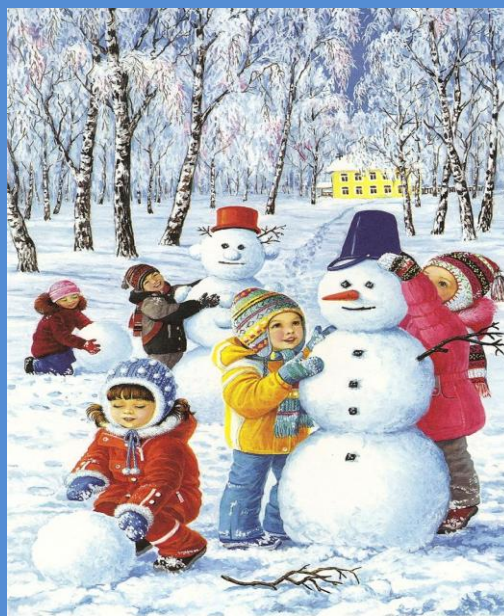
Движение- жизнь



Движение — это естественное состояние ребёнка. Задача взрослых — создать условия для двигательной активности. Лучшая среда для этого — детская площадка. Пусть ваш ребёнок как можно больше гуляет, играет в подвижные игры, бегают, прыгает, лазает, плавают. Это важно для полноценной деятельности мозга, а, следовательно, и всего организма ребёнка.



Движение – это естественное состояние ребёнка. Задача взрослых – создать условия для двигательной активности. Лучшая среда для этого – детская площадка. Пусть ваш ребёнок как можно больше гуляет, играет в подвижные игры, бегает, прыгает, лазает, плавает. Это важно для полноценной деятельности мозга, а, следовательно, и всего организма ребёнка.



Банальный снеговик, если к нему приложить немного фантазии, может превратиться в любой персонаж – любимое животное, книжного героя, можно попробовать слепить самих себя или малыша, в конце концов, на детской площадке может «вырасти» целое снежное семейство.

В ребёнке может укорениться лишь то, что сформировано в семье, а значит основой успеха является личный пример взрослого – родителя. Занятия физическими упражнениями с мамой или папой доставляют детям огромное удовольствие, а для родителей это прекрасная возможность пообщаться с ребёнком и получить необходимую физическую нагрузку.

Для того, чтобы дети росли здоровыми, сильными, физически развитыми необходимо укреплять здоровье детей с раннего возраста. Основа основ укрепления здоровья является **ЗАКАЛИВАНИЕ**, которое повышает сопротивляемость организма ребёнка к простудным и инфекционным заболеваниям. Случается, что многие родители боятся проводить закаливающие процедуры по причине ослабленного состояния и частых болезней ребёнка. Однако такие детишки в первую очередь нуждаются в закаливании, которое укрепит их здоровье.



ЗАКАЛИВАНИЕ СОЛНЦЕМ

Закаливание солнцем начинают со световоздушных ванн в тени деревьев, затем переходят на местные солнечные ванны, оставляют открытыми отдельные участки тела, руки, ноги. Длительность приёма ванн постепенно увеличивается, проводятся они под контролем самочувствия ребёнка. Голова ребёнка должна быть постоянно закрыта от солнечных лучей светлой панамой. В жаркий летний день обязательно требуется питьё. Наилучшее время для приёма ванн - с 10 до 11 часов утра.

Продолжительность первого сеанса - 4 минуты. Затем через каждые 3 ванны надо добавлять 4 минуты; постепенно продолжительность солнечной ванны доводится до 20-30 минут. Во время солнечной ванны ребенок должен менять положение: лежать на спине, боках, животе. По окончании солнечной ванны надо перейти к обливанию водой, температура которой 26-28°. Вода действует сильнее на организм, чем воздух, потому что обладает теплопроводностью.

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ

Наиболее эффективный метод закаливания -- закаливание водой. Использование для закаливания водных процедур имеет свои особенности; вода - более энергичный закаливающий фактор, чем воздух. Он также должен прочно закрепиться в режиме дня дошкольного возраста в ежедневных процедурах

- мытьё рук после сна или пользования туалетом тёплой водой с мылом. Затем -- попеременное умывание рук до локтей, лица, шеи, верхней части груди тёплой и прохладной водой;

- чистка зубов с полосканием полости рта прохладной водой;

- полоскание горла кипячёной водой после приёма пищи с постепенным снижением её температуры.

При закаливании водой нужно подобрать наиболее подходящий способ (обтирание, обливание, купание) или постепенно переходить от одного к другому.

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ

Наиболее распространенная и доступная форма закаливания - использование свежего воздуха. Воздух действует на организм своей температурой, содержанием влаги, движением частиц. Воздушные закаливающие процедуры входят в обычный режим дня:

- воздушные ванны при переодевании ребёнка и во время утренней гимнастики;

- сон в хорошо проветренной спальне с доступом свежего воздуха (открытые форточки);

- поддержание оптимального температурного режима в помещении (температура +18...20°C);

- ежедневные прогулки на свежем воздухе по 3-4 часа на свежем воздухе в любую погоду тренируют терморегуляторный механизм ребёнка, адаптируют его к колебаниям температуры, влажности, движению воздуха.

