

Семинар – практикум для родителей

«Если хочешь быть здоровым – закаляйся»

Подготовили воспитатели
Батенёва С.К.
Машалгина И.И.

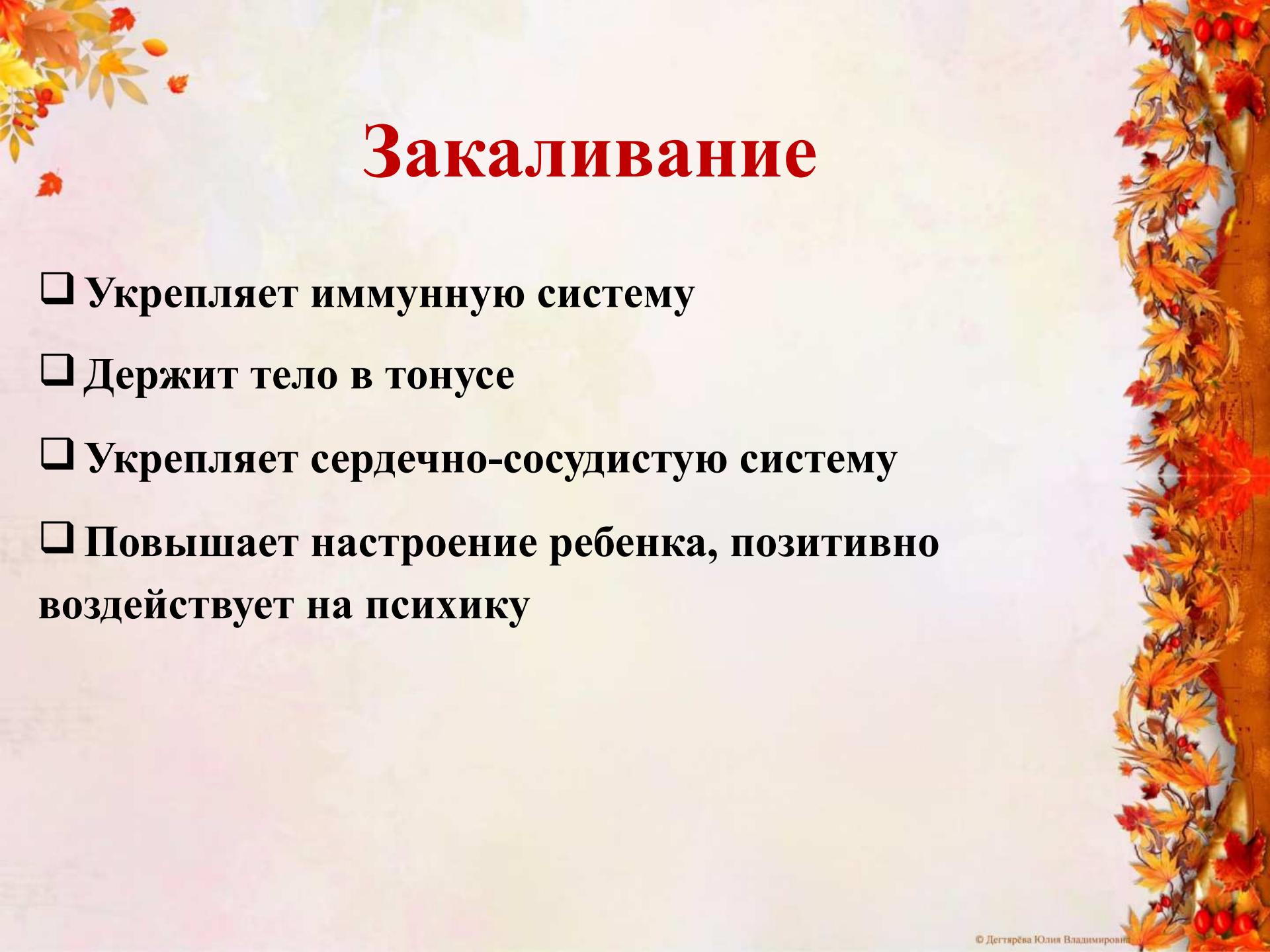


Когалым 2023 г.



Закаливание — это комплексная система оздоровительных воздействий, направленных на достижение устойчивости, невосприимчивости организма к вредным для здоровья метеорологическим и другим факторам.





Закаливание

- Укрепляет иммунную систему**
- Держит тело в тонусе**
- Укрепляет сердечно-сосудистую систему**
- Повышает настроение ребенка, позитивно воздействует на психику**

Принципы закаливания

- Следует учитывать возраст ребенка, его физические и психические особенности
- Последовательность. Процедуры закаливания нужно проводить последовательно, постепенно увеличивать время процедур и нагрузку на организм
- Систематичность. Этот принцип напоминает, что закаливания имеют свой режим
- Закаливание необходимо проводить только при положительной реакции малыша. Нельзя, чтобы ребенок боялся таких процедур, или проводить их насилиственно

Закаливающие мероприятия



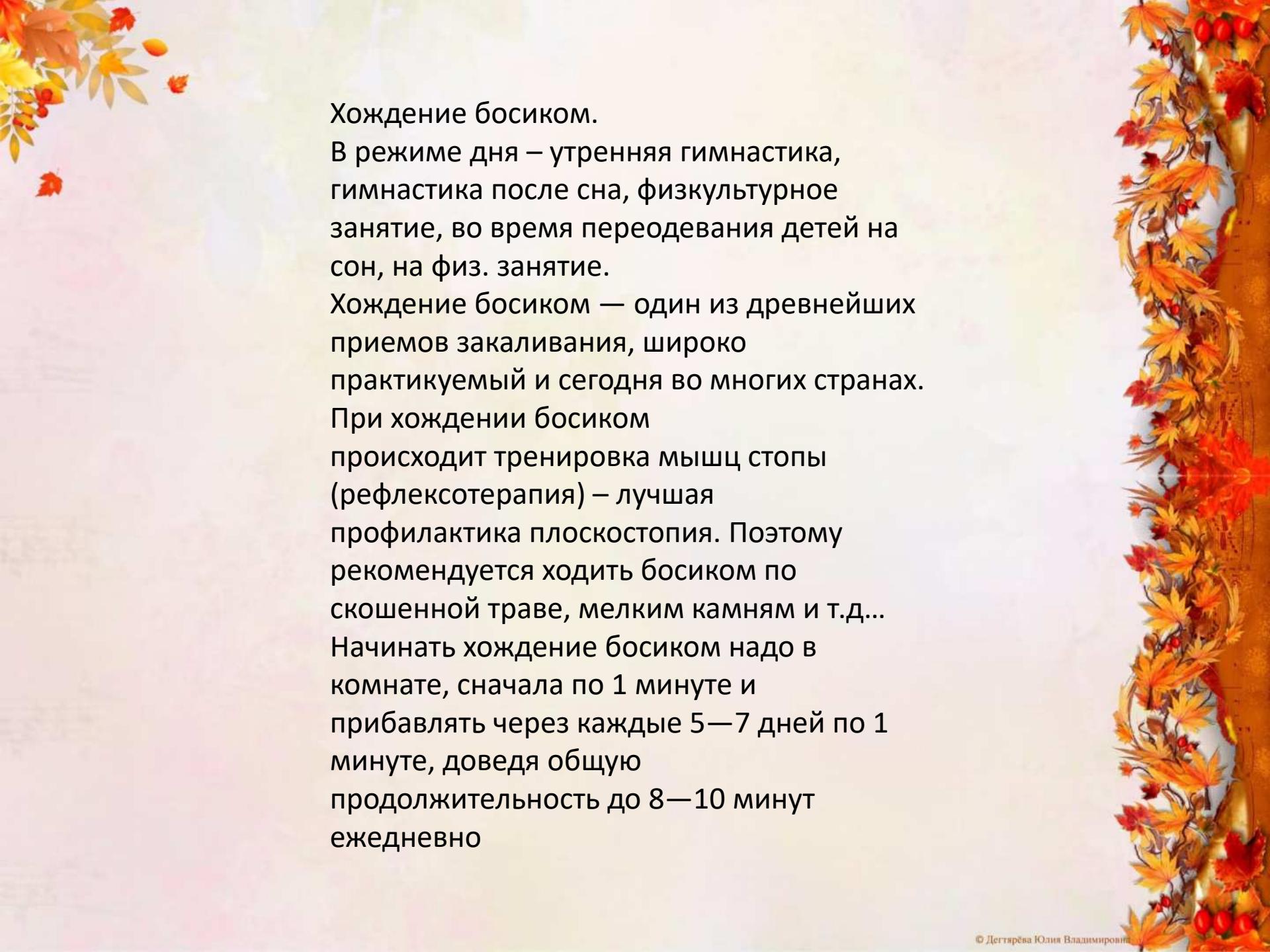
В систему общих закаливающих процедур в работе с детьми входят следующие физкультурно-оздоровительные мероприятия:

- 1.Соблюдение правил режима дня.
- 2.Рациональное питание.
- 3.Сквозное проветривание
- 4.Утренняя гимнастика в проветренном помещении.
- 5.Дыхательная гимнастика.
- 6.Оздоровительная гимнастика после сна.
- 7.Физкультурные занятия.

Каждый комплекс гимнастики рассчитан на 2 недели, за это время дети успевают овладеть техникой выполнения отдельных процедур.

Гимнастика после сна - она необходима для обеспечения детям плавного перехода от сна к бодрствованию, подготовка к активной деятельности





Хождение босиком.

В режиме дня – утренняя гимнастика, гимнастика после сна, физкультурное занятие, во время переодевания детей на сон, на физ. занятие.

Хождение босиком — один из древнейших приемов закаливания, широко практикуемый и сегодня во многих странах.

При хождении босиком происходит тренировка мышц стопы (рефлексотерапия) – лучшая профилактика плоскостопия. Поэтому рекомендуется ходить босиком по скошенной траве, мелким камням и т.д...

Начинать хождение босиком надо в комнате, сначала по 1 минуте и прибавлять через каждые 5—7 дней по 1 минуте, доведя общую продолжительность до 8—10 минут ежедневно

Дорожка здоровья

- представляет собой полосу из ткани с нашитыми на нее мелкими предметами: пуговицы, бусинки, плетеные веревочки, шнурки и другие объемные предметы, безопасные для ребенка
- Можно использовать коврик для ванной типа "травка"
- Подобные дорожки используют для профилактики плоскостопия и являются активными раздражителями рецепторов, находящихся на стопе ребенка

Дорожка здоровья -помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус.



InShot

Рижский метод закаливания

- ❑ Для данного метода закаливания используется три дорожки
- ❑ Одна из них смачивается в 10% растворе поваренной соли (1 кг соли на ведро воды) комнатной температуре
- ❑ Другая в чистой воде такой же температуре
- ❑ Третья дорожка остается сухой
- ❑ Дорожки выстилаются на полу в следующей последовательности: "соленая" дорожка, дорожка, смоченная обычной водой и сухая
- ❑ Дети шагающим шагом проходят по очереди по всем дорожкам
- ❑ Прохождение можно повторить 2-3 раза и совместить его с хождением по ребристой доске или по "Дорожке Здоровья"



Далее ребенок встает ногами на салфетку смоченную солевым раствором, потом на влажную салфеткустирает соль с подошвы ног, далее переходит на сухую салфетку.

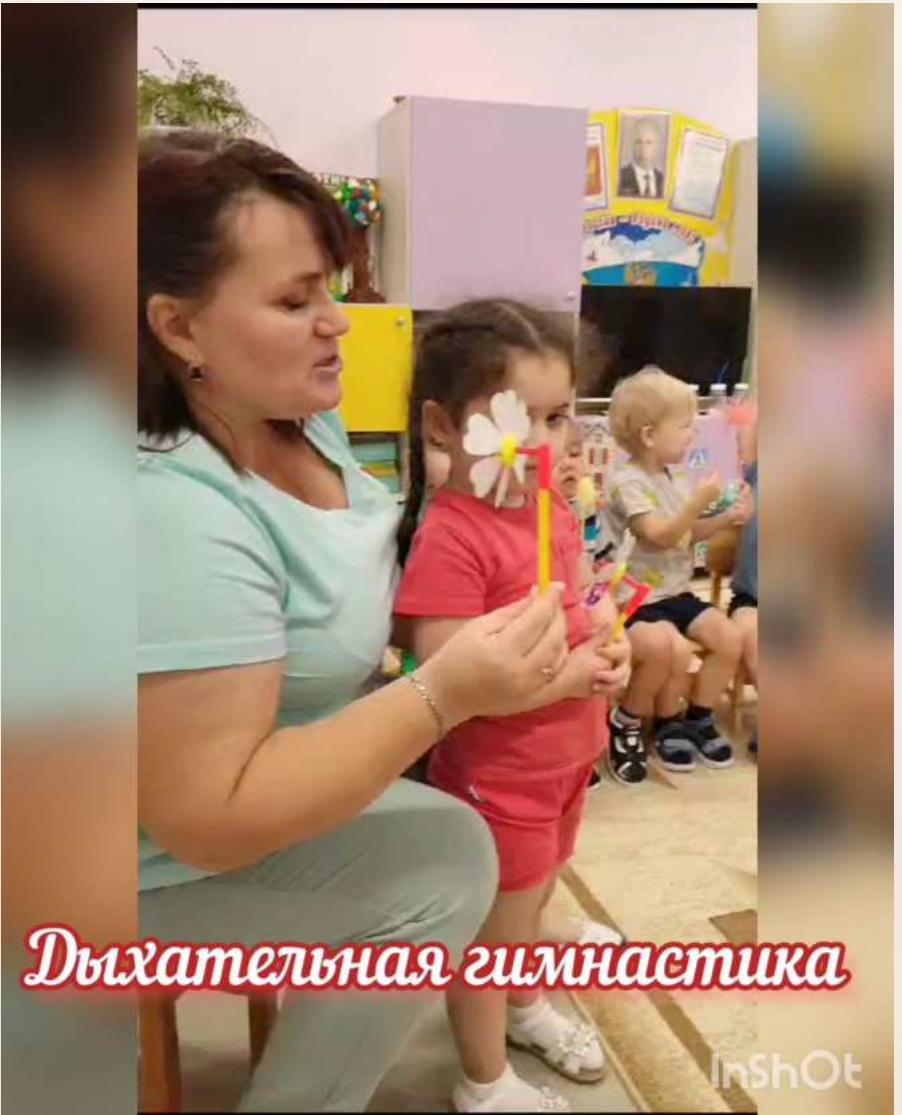
Водные процедуры- важный элемент закаливания



Водные процедуры

InshOt

Дыхательная гимнастика-укрепляет и стимулирует верхние дыхательные пути.



Прогулки





БУДЬТЕ ЗАОРОВЫЕ!

