



СИСТЕМА
Методист детского сада



ЗАКАЛИВАНИЕ

ЧТО ТАКОЕ ЗАКАЛИВАНИЕ

Закаливание — система профилактических мероприятий, которые повышают устойчивость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды. Начинать закаливание возможно с первых дней пребывания ребенка в детском саду, но важно учитывать состояние здоровья ребенка и его психологическую готовность. Цель закаливания — не сделать ребёнка «моржом», а научить его организм быстро и правильно реагировать на холод, тепло, ветер, чтобы меньше болеть.

ПЯТЬ ПРАВИЛ ЗАКАЛИВАНИЯ

- 1 Учитывайте возраст и здоровье ребенка.** При любых сомнениях — проконсультируйтесь у педиатра!
- 2 Не стремитесь к рекордам.** Снижайте температуру воды и увеличивайте время процедур постепенно, медленно.
- 3 Проводите закаливающие процедуры постоянно.** Лучше 5 минут каждый день, чем час раз в неделю. Перерыв более 5 дней возвращает к началу.
- 4 Превратите процедуру в игру.** Никаких слез и принуждения. Если ребенок плачет — остановитесь и вернитесь к процедуре позже.
- 5 Постоянно контролируйте самочувствия ребенка.** Если он мерзнет, губы синеют, или он вялый — процедуру нужно срочно прекратить, согреть. В следующий раз сделать условия мягче.

ВИДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

Воздушные ванны

Что это? Прогулки, проветривание комнаты, хождение босиком

С чего начать? Снизить привычную температуру в комнате для игр на 1-2 градуса

Польза. Активизирует обмен веществ, улучшает сон и аппетит, профилактика плоскостопия



Водные процедуры

Что это? Умывание, обливание прохладной водой, контрастный душ

С чего начать? Принимать душ, купаться теплой водой, постепенно снижая на 1 градус

Польза. Улучшается кровообращение, тренировка сердца и сосудов

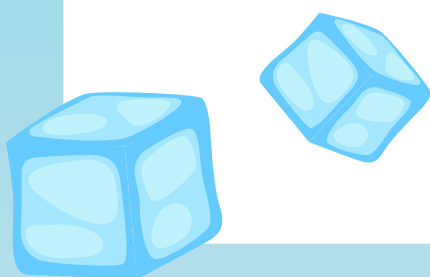


Солнечные ванны

Что это? Игры на свежем воздухе

С чего начать? Играть с ребенком в «безопасные» часы (утром и после 16:00-17:00), с головным убором. Постепенно можно увеличивать время прогулки.

Польза. Стимулирует выработку витамина D, повышает общий тонус и настроение



ЭКСПЕРИМЕНТ: «ЧТО ЧУВСТВУЮТ ПАЛЬЧИКИ?»

Предложите ребенку провести эксперимент. Для этого подготовьте заранее два стакана. В первый стакан налейте теплую воду комфортной температуры. Во второй — холодную воду.

Попросите дошкольника опустить палец руки в первый стакан с теплой водой на 10 секунд. Затем этот же палец ему нужно будет опустить уже во второй стакан с холодной водой на 5-10 секунд. Попросите ребенка описать свои ощущения. Спросите холодная вода после теплой уже не кажется такой холодной?

В конце эксперименте объясните ребенку, что тело человека очень умное. Оно быстро привыкает к температурам. Таким способом люди могут закаляться.

