

«Закаливание детей раннего возраста»

Закаливание детей необходимо для того, чтобы повысить их устойчивость к воздействию низких и высоких температур воздуха и за счет этого предотвратить частые заболевания.

Основные эффекты закаливающих процедур:

- § укрепление нервной системы;
- § развитие мышц и костей;
- § улучшение работы внутренних органов;
- § активизация обмена веществ;
- § невосприимчивость к действию болезнетворных факторов.

Средства закаливания просты и доступны. Главное отбросить многие укоренившиеся предрассудки бабушек и родителей и не кутать малышей, не бояться свежего воздуха.

При закаливании детей следует придерживаться таких основных принципов:

- § проводить закаливающие процедуры систематически;
- § увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно;
- § учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры;
- § начинать закаливание в любом возрасте;
- § никогда не выполнять процедуры, если малыш замерз, то есть не допускать переохлаждения ребенка;
- § избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце;
- § правильно подбирать одежду и обувь: они должны соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов;
- § закаливаться всей семьей;
- § закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем;
- § в помещении, где находится ребенок, никогда не курить!

Основные факторы закаливания - природные и доступные: солнце, воздух и вода.

Закаливающие мероприятия:

- § Проветривание помещения;
- § Физкультминутка;
- § Прогулки (два раза в день);
- § Воздушные ванны после сна;
- § Физкультурное занятие (2 раза в неделю);
- § Умывание прохладной водой;
- § Дорожки здоровья (босиком);

§ Облегченная одежда;

§ Игры с водой.

Особенно дети любят игры с водой, для этого в группе созданы все условия: есть «Центр воды», пластмассовые тазы, ведерки, банки, наборы с игрушками, удочки, сачки, ситечки и т.д.

Например, **контактная игра «Теплая – холодная».**

Цель: развивать тактильные ощущения, внимательность, закаливать организм. Во время игры дети опускают руки поочередно, то в теплую воду, то в холодную.

Создается радостная обстановка, а ведь если ребенок доволен, весел, то, значит, будет и здоров!

Большой интерес дети проявляют к дорожкам здоровья.

Их используем ежедневно в течение всего дня, постоянно меняем, дополняем, обновляем.

Когда дети утром приходят в детский сад, то входя в группу, видят приготовленные для них дорожки, каждый раз разные, с радостью бегут, разуваяются и ходят по ним: « Ой, колючая травка! Ой, какие камушки!».

При этом помогают друг другу, держат за руку, следят, чтобы не ходили по дорожкам в обуви, соблюдали поочередность.

При закаливании мы руководствуемся определенными правилами:

§ постепенность,

§ систематичность,

§ учет индивидуальных особенностей ребенка.

Закаливать ребенка полезно и даже необходимо. Закаленные дети меньше болеют, у них хорошее настроение и иммунитет.

Закаливающие мероприятия содействуют созданию привычек здорового образа жизни!