

Прохождение

Прохождение? Дело в том, что на нас большое количество рецептов как на тепло и холод. Закаливание менее чувствительными к перепадам температуры, и следствием этого — взаимности.

Не забывайте, что хождение босиком — это не вредно, а иногда и вылечить некоторые заболевания, которые сейчас страдают очень

закаливания, босохождение должно быть постепенным и систематичным. Хождение в теплой комнате по ковровому коврыку с рифленой поверхностью служит замечательным средством. Дополнительно можно использовать скалки, круглой формы под подошвами ног каждый день. Но не забывайте о ходьбе по траве или земле. Горячий песок, остывший, шишки и хвоя действуют как закаливатели, теплый песок, трава, ко-



Солнечные ванны

Больше всего теплым солнечным дням радуются дети. Ведь они так любят отдыхать на свежем воздухе. У них появляется возможность играть подвижные игры, бегать, прыгать, кричать и веселиться.

Под воздействием нежных теплых солнечных лучей в организме детей вырабатывается очень полезный витамин D, который крайне необходим для формирования прочности костей.

Солнце также обладает дезинфицирующим свойством, повышает иммунитет и является очень сильным антидепрессантом.

Закаливание детей требует немалых усилий и упорства. Только набравшись терпения, вы добьетесь гармонии организма с природой, их благоприятного взаимодействия. Действие закаливающих факторов должно осуществляться детьми как естественно и приятно. Тогда верными друзьями будет — **Солнце, Воздух и Вода.**



ЗАКАЛИВАНИЕ ПЕРВЫЙ ШАГ НА ПУТИ К ЗДОРОВЬЮ.



Рекомендации Для родителей

Воспитатель: Воронкин

...ся если хочешь
...ров!

...гаешь когда здоров при-
...ть, когда заболеешь.

(Пословица)

...детей следует придерживаться
...инципов:
...вающие процедуры систематиче-

...я воздействия закаливающего
...но;
...ение ребёнка и проводить проце-
...ры;
...ание в любом возрасте;
...нять процедуры, если ребенок

...рать одежду и обувь;
... семьей;
...щении, где находится ребенок.



Воздушные ванны

Постарайтесь ежедневно воспитывать у детей привычку к закаливающим процедурам. Если родители сами принимают воздушные и водные процедуры, то ребенок без принуждения последует их примеру.

Следите, чтобы помещение, в котором он находится, постоянно проветривалось. Если наружный воздух не слишком холодный, то в присутствии детей на весь день открывают форточки и фрамуги. Температура помещения должна быть 16-19 °C. С наступлением морозной погоды форточки приоткрывают лишь на некоторое время, пока температура воздуха в помещении не снизится на 1-2 °C. Занятия гимнастикой и подвижными играми должны всегда проходить при открытых форточках.

Большое значение имеет одежда. Одежда для прогулок подбирается в соответствии с погодой. Чрезмерное укутывание ведет к перегреву организма, что в свою очередь предрасполагает к простудным заболеваниям.

Длительное пребывание на свежем воздухе — важный элемент закаливания. Даже зимой постарайтесь, чтобы ваши дети были на прогулке не менее 3-4 часа. Во время прогулок полезно проводить подвижные игры.

Закаливающее

Этот вид закаливания укрепляет иммунный тракт. Проводится следующим образом:

1. «Найди и покажи носик» Ребенок рассаживается и показывает на свой носик.
2. «Помоги носику собрать» Ребенок берет носовой платок и тщательно очищает его. Затем мостиком платка мостиком или с помощью платка.
3. «Носик гуляет» Взрослый берет ребенка за щеки крепко закрыть ротик. Ребенок должен гулять и хорошо дышать.
4. «Носик балуется» на выдохе вызывает сопротивление. Ребенок выдыхает в ладонь правой большой и указательный пальцы. Ребенок одной рукой на крыльях носа.
5. «Носик нюхает приятно» Ребенок выполняет 10 вдохов-выдохов. Ребенок правой и левую ноздрю, поочередно закрывает указательным пальцем.
6. «Носик поет песенку» Ребенок постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поет: «Носик, носик, носик».
7. «Погреем носик» ребенок берет указательный палец правой руки и поочередно поглаживает ими движениями сверху вниз, затем вверх и обратно.
8. «Носик возвращается домой» Ребенок накрывают носик платком. Ребенок выдыхает и платок.