

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ЗАКАЛИВАНИЮ ДЕТЕЙ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Закаливание представляет собой систему мероприятий, которая является неотъемлемой частью физического воспитания детей, как в дошкольном учреждении, так и дома.

Основные задачи закаливания:

укрепление здоровья, развитие выносливости организма при изменяющихся факторах внешней среды, повышение его сопротивляемости к различным заболеваниям.

При организации закаливания необходимо учитывать состояние здоровья детей, их возраст. В качестве основных средств закаливания необходимо использовать естественные природные факторы (солнечный свет, воздух и вода).



ЗАКАЛИВАНИЕ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ ДЕТЕЙ

Первым требованием для проведения закаливания дома является создание определенных гигиенических условий:

систематическое проветривание помещений, стабильная температура, рациональная одежда детей.

Сквозное проветривание проводят в течение 5-10 минут в отсутствие детей.

Прогулка – при правильной ее организации, является одним из важнейших моментов закаливания.

Использование воды в целях закаливания в повседневной жизни сочетается с формированием у дошкольников навыков личной гигиены.

Обязательным требованием является постепенное снижение температуры воды при умывании и мытье ног. Дети до 3 лет моют кисти рук, лицо и шею.

Обливание оказывает большой раздражающий эффект.

Собственно обливание ног происходит прохладной водой из ковша и продолжается не

более 15-20 секунд, после этого ноги тщательно растираются полотенцем до порозовения кожи.

Для детей 2-3 лет обливание начинают с температуры воды +32 градуса, конечная +18.

Для детей 4-7 лет – начинать нужно с +30 до +16. Таким образом температура воды снижается через каждые два дня.

Общие водные процедуры (обливание, купание)

организуются не раньше, чем через 30-40 минут после приема пищи.



НЕКОТОРЫЕ ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ РЕБЕНКА

- Закаливающие процедуры окажутся гораздо эффективнее, если будут вызывать смех и приносить удовольствие.
 - Станьте примером для подражания.
 - Продолжительность процедур увеличивайте постепенно.
 - Не допускайте переохлаждения.
 - Процедуры должны проводиться систематически.
- Если мы будем придерживаться основных правил закаливания ребенка в домашних условиях, мы можем оградить ребенка от частых хронических заболеваний и плохого настроения.



Филиал МБДОУ- детского сада
«Детство», детский сад № 10.
620098, г. Екатеринбург
ул. Ломоносова , д.67
тел: 320-85-26
сайт: 10.tvoysadik.ru

Филиал МБДОУ детского сада
« Детство» детский сад № 10

ЗАКАЛИВАНИЕ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ ДЕТЕЙ



составитель:
инструктор по физической
культуре
Шерemet Инна Валерьевна

Екатеринбург, 2020 год

