

Закаливание в домашних условиях

«Солнце, воздух и вода»



Начало лета - ЗАМЕЧАТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ ГОДА! Можно играть на воздухе, закаляться, в полной мере используя неисчерпаемые возможности природных факторов: свежего воздуха, солнечных лучей и воды. Закаливание прекрасное и доступное средство профилактики заболеваний и укрепления здоровья важно вообще, а для дошкольников - тем более из-за функциональной незрелости их органов и систем.

ЗАКАЛИВАНИЕ - мощное оздоровительное средство, которое в 2 - 4 раза снижает число простудных заболеваний. Оно оказывает общеукрепляющее воздействие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, устойчивость к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль. Закаленный человек легко переносит не только жару и холод, но и резкие перемены внешней температуры, которые способны ослабить защитные силы организма. Закаливать своего ребенка, значит не только дать возможность избежать в дальнейшем ему простудных заболеваний, но и значительно укрепить иммунитет. Наиглавнейшие помощники в этом деле естественные факторы окружающей среды - вода, воздух и солнечные лучи.

В связи с этим в летнее время выделяют следующие процедуры закаливания:

- водные процедуры;
- воздушные ванны;
- солнечные ванны.



Закаливание солнцем – эффективное средство оздоровления и стимулирования роста ребенка. Обладающие высокой биологической активностью ультрафиолетовые лучи, воздействуя на через кожу, повышают устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, болезнетворным микробам, повышают иммунитет, снижают риск заболеваний.

Нахождение на солнце позволяет получить необходимое количество витамина D. У детей улучшаются настроение, сон, аппетит, повышается сопротивляемость организма к различного рода заболеваниям (трек №1)



Босохождение

Хожжение **босиком** это весьма полезная и очень простая процедура в качестве одного из способов закаливания. А теперь перечислим причины, говорящие в пользу ходьбы **босиком**:

1. Закаляем организм
2. Активизируем активные точки на стопе
3. Исправляется плоскостопие
4. Во время ходьбы осуществляется массаж ног

В жару босые ноги выводят тепло из организма ребенка, и такие дети даже в зной жизнерадостны и бодры. Ходить **босиком просто здорово!** Ведь ходя в обуви мы лишаем себя удовольствия осязания пространства ступнями ног! Большую пользу приносит хождение **босиком** по мокрой траве, рыхлому песку и мокрым камням: в этом случае стопы получают целительный и великолепный сеанс точечного массажа. По данным современной ортопедии и лечебной физкультуры ходьба **босиком** может служить средством не только профилактики, но и лечения некоторых видов деформации стопы. Наиболее распространенное из них - плоскостопие. (трек №2)



А вот игры с водой – любимое занятие всех детишек.

Чтобы организм получил максимальную пользу от летнего купания, надо следовать простым правилам. При **купании** в открытых водоемах на тело человека оказывает влияние не только температура, но и давление воды. Обтирание кожи после любой водной процедуры сухим полотенцем обеспечивает хороший ее массаж, способствует лучшему кровенаполнению, а следовательно, и питанию. Так как водные **процедуры** являются возбуждающим и тонизирующим средством, их следует проводить после утреннего или дневного сна. Умывание, которое ежедневно проводят по утрам с гигиенической целью - самый доступный вид **закаливания водой**. После умывания тело растирают махровым полотенцем до легкого покраснения. Ножные ванны являются хорошим средством **закаливания**. Ножные ванны способствуют **закаливанию всего организма**. Кроме того, ежедневные ножные ванны снижают потливость ног, являются профилактикой против плоскостопия.

Купания в воде являются наиболее сильным и комплексным **закаливающим средством**. Длительность **купания** с 2-3 мин может быть постепенно увеличена до 10 минут при условии активного поведения ребенка в воде (*плавание, игра в мяч*).

Перед **купанием** малыш должен отдохнуть в тени под навесом. После **купания** его надо вытереть махровым полотенцем, сменить трусики на сухие и вновь увести в тень. Закаливание детей исключительно важное занятие, направленное на положительный результат. Ребенок, совершенно независимо от возраста закалившись в июне, прекрасно адаптируется в период зимних вирусных инфекций, и в дальнейшем будет доставлять меньше хлопот своим родителям (трэк№3,4)



**Что б начать закаляться,
Водой холодной надо обливаться.
И тогда болеть не будешь ты,
И всегда здоровым будешь ты!**

**Мы на солнце загораем,
Организм свой закаляем.
Лучи солнца шлют тепло,
И свое лечебное добро.**

**Солнце, воздух и вода –
Наши лучшие друзья.
С ними будем мы дружить,
Чтоб здоровыми нам быть.**

