

Презентация для родителей «Закаливание детей раннего дошкольного возраста»



Подготовила
Воспитатель: Гордиевских О.В.
ДООУ «Колосок»

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 сомнения родителей и не кутать малышей, не бояться свежего воздуха.

При закаливании детей следует придерживаться 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 подбирайте одежду и обувь: они должны соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов;
- § закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем



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

**§ в помещении, где находится
ребенок, *никогда не курите!***



- § *Совершайте прогулки с детьми ;*
- § *Воздушные ванны после сна;*
- § *Умывание прохладной водой;*
- § *Босохождение;*
- § *Не кутайте детей;*
- § *Игры с водой.*



- Например, контактная **игра «Теплая – холодная водичка»**.
- **Цель:** развивать тактильные ощущения, внимательность, закаливать организм. Во время игры дети опускают руки поочередно, то в теплую воду, то в холодную.
-



- *Большой интерес дети проявляют к дорожкам здоровья.*
- *Их можно сделать самим или приобрести.*



- При закаливании нужно руководствоваться **определенными правилами:**
- § постепенность,
- § систематичность,
- § учет индивидуальных особенностей вашего ребенка.
- Закаливать малышей полезно и даже необходимо.
- Закаленные дети меньше болеют, у них хорошее настроение и иммунитет.



- ***А ведь если ребенок доволен, весел, то, значит, будет и здоров!***



- ***Спасибо за внимание!***