

Алгоритм выполнения водных процедур для ребенка

- Открой кран с водой, намочи правую ладонь и проведи ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, скажи «раз»; то же проделай левой рукой.
- Намочи обе ладони, положи их сзади на шею и проведи ими одновременно к подбородку, скажи «раз».
- Намочи правую ладонь и сделай круговое движение по верхней части груди, сказать «раз».
- Намочи обе ладони и умой лицо.
- Ополосни, «отожми» обе руки, вытрись насухо.

Примечание.

Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а так же шею и грудь дети обмывают по два раза, проговаривая «раз, два» и т.д.

О. Даль считал, что закаливать человека - это «приучать его ко всем лишениям, нуждам, непогоде, воспитывать в суровости.

**Солнце, воздух
и вода -
Наши лучшие
друзья!**

МБДОУ Д/С №6
391430 Рязанская область, г.Сасово,
ул.Малышева д.47.
Воспитатель: Щелкунова М.В.

Телефон 5-02-45
Email: solnyshko.70@inbox.ru

**Если
хочешь
быть
здоровым
—
закаляйся**



ЗАКАЛИВАНИЕ - повышение устойчивости организма к неблагоприятному действию ряда физических факторов окружающей среды путем систематического дозированного воздействия этими факторами

Закаливающие процедуры должны доставлять ребенку удовольствие.

Закаливание помогает предотвратить лишь те болезни, которые связаны с неблагоприятным воздействием именно физических факторов окружающей среды. Закаливание никоим образом не может уменьшить частоту инфекционных болезней. Но именно закаливание позволяет многократно уменьшить тяжесть и продолжительность болезней, частоту и вероятность осложнений. Максимальная двигательная активность, максимально возможное пребывание на свежем воздухе, достаточный минимум одежды, чистая, прохладная детская комната - в десятки раз важнее и целесообразнее любых гимнастик, обливаний и обтираний.



Основные принципы

Систематичность - раз уж начали, не идите на попятную, не ищите повода сегодня пропустить;

Постепенность - плавное увеличение интенсивности и продолжительности воздействий;

Учет индивидуальных особенностей - возраста, психологической настроенности самого ребенка, сопутствующих болезней, бытовых факторов.

Последовательность.

Первоначально рекомендуются воздушные ванны, затем, по мере привыкания, следует переход к водным процедурам и солнечным ваннам

Комплексность. Специальные закаливающие процедуры лишь тогда дают нужные результаты, когда они сочетаются с другими мероприятиями в повседневной жизни ребёнка, направленными на укрепление здоровья (это прогулки, утренняя гимнастика, проветривание помещений, физкультурные занятия и т. д.) и если они проводятся комплексно.



Виды закаливания

1. Сон без маечек. Доводится круглый год.

На случай понижения температуры из-за перебоев в отоплении или установившейся холодной погоды должны быть подготовлены тёплые носочки на ноги и вторые одеяла. Разумеется, температура в спальне не должна быть ниже +14°.

2. Сухое растирание. После сна мама надевает на руку махровую рукавичку и растирает ребёнка.

3. Водные процедуры Водные процедуры могут быть местными (умывание, ножные ванны, обтирание или обливание до пояса) и общими (обтирание и обливание всего тела, купание в бассейнах, открытых водоемах).

Умывание, которое ежедневно проводят по утрам с гигиенической

целью, при определенной

организации может оказать на детей и закаливающее влияние. Для этого

температуру воды при умывании постепенно (через каждые 2—3 дня) снижают на 1° и доводят ее до 14°.

