

«Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!»



Для повышения устойчивости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды рекомендуется проводить закаливание организма.

Закаливание – испытанное средство укрепления здоровья!

В основе закаливающих процедур лежит постепенное приучение организма к перемене различных температур. При этом у ребенка постепенно вырабатывается адаптация к внешней среде. В процессе закаливания совершенствуется работа организма: улучшаются физико-химическое состояние клеток, деятельность всех органов и их систем. В результате закаливания увеличивается работоспособность, снижается заболеваемость, особенно простудного характера, улучшается самочувствие.

Закаливание воздушными ваннами следует проводить постоянно. Обязательно проветривайте комнату, где находится Ваш

ребёнок. Следует это делать во время отсутствия малыша и не допускать переохлаждение воздуха больше, чем на 1-2 градуса. Закрывать фрамуги следует за 30 мин до прихода ребёнка.

Воздушные ванны Ваш малыш может получить, оставаясь несколько минут в одних трусиках, например, при переодевании. Температура воздуха должна быть 18-19 градусов.

Воздушные ванны хорошо сочетать с физическими упражнениями. Попросите малыша поднять руки вверх, затем опустить их вниз. Попробуйте сделать массаж живота ребёнку, попросите, чтобы он сам погладил свой животик. Попрыгайте вместе с ребёнком, как зайчики, походите, как мишка косолапый.

И, конечно, ежедневные прогулки с ребёнком следует делать два раза в день: до обеда и вечером перед сном.

Интенсивным методом закаливания являются водные процедуры: общие обливания и обтирания стоп.

Обливания стоп.

Важно знать, что обливание стоп оказывает хороший эффект при профилактике простудных заболеваний. Обмывание стоп проводят ежедневно перед сном в течение года. Начинают обливания стоп с воды, температура которой не превышает 28 градусов. Постепенно температуру воды снижают до 15-14 С (каждые 3-5 дней на 1 градус). После обмывания стопы надо тщательно растереть полотенцем.

Малыш принимает ванну - наиболее распространенные и любимые всеми процедуры. С целью оздоровления и лечения детей активно используются ванны температуры (34-37 С) и теплые ванны (38-39 С).

Распространённый вид закаливания – хождение босиком.

Особого труда не составит, если Вы со своим малышом походите босиком вместе. Хождение босиком может стать для

Вашего малыша интереснейшей игрой, если ходить он будет не просто по ровной поверхности, а по песку, гладким камушкам или массажным коврикам.

К закаливанию также относятся: соблюдение режима дня и сбалансированное питание.

**Пусть Ваш малыш вырастет крепким и будет
всегда здоровым!**

Воспитатель МБДОУ МО
г. Краснодар
«Детский сад №177»
Лебедь М.А.