

ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ:

Закаливание—это образ жизни: Ваш и вашего ребёнка! Если Вы хотите, чтобы ваш маленький человечек был сильным и здоровым, полным энергии и чтобы ему легко всё давалось—ведите здоровый образ жизни и закаляйтесь!

ПОЧЕМУ ЖЕ НЕОБХОДИМО ЗАКАЛИВАТЬ ДТЕЙ?

- Укрепление иммунитета;
- Снижение частоты простудных заболеваний;
- Улучшение работы внутренних органов;
- Активизация процессов обмена веществ;
- Укрепление нервной системы.

ПРОЦЕДУРЫ ЗАКАЛИВАНИЯ МОЖНО ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ПРИ:

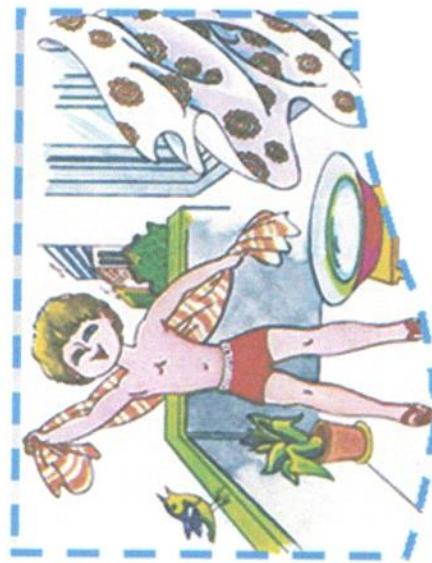
- При условии полного здоровья;
- С учётом возрастных и индивидуальных особенностей организма.

ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

- Начинай закаливание в тёплую погоду.
- Если начал закаляться, то делай это каждый день.
- Соблюдай принцип постепенности.
- Активный отдых—лучший отдых.

Закаляя детей дошкольного возраста, мы ставим перед собой следующие конкретные задачи:

- Регулярно закаляйте ребёнка круглый год без перерывов, используя разнообразные средства.
- Учитывайте состояния здоровья и индивидуальную чувствительность детей.
- Постепенно повышайте интенсивность и продолжительность закаливающих процедур.
- Не допускайте перегревания и перехлаждения ребёнка.
- Правильно подбирайте одежду и обувь для прогулок.
- Все процедуры проводите в игровой форме.
- Сочетайте закаливание с массажем.
- Закаляйтесь всей семьёй, Вы—пример для своего ребёнка.



**Если вы хотите видеть
своего ребёнка физически
крепким и здоровым, закаливайте
его.**

**Закаливание организма — одно из
лучших средств укрепления здоровья.**

Задача закаливания — приучить
хрупкий, растущий организм ребенка
переносить перемены температуры в
окружающей среде.

Основными средствами
закаливания **детей** являются
естественные факторы природы —
воздух, вода, солнце.

В нашем ДОУ закаливание
осуществляется путем включения
элементов **закаливания** в
повседневную **жизнь** детей и
проведения, специальных мер
закаливания.

Все закаливающие процедуры
проводятся ежедневно.

**Существуют 3 основных способа
закаливания детей.**

1. Закаливание воздухом.
2. Закаливание водой.
3. Закаливание солнцем.

Если хочешь быть здоровым закалайся!



В МОУ Детский сад №80
мы внедряем такую систему
закаливания.

Польза и значение всех способов закаливания организма детей

Чтобы закаливание приносило пользу, необходимо придерживаться следующих правил.

- повысить стойкость детского организма в борьбе с заболеваниями (так называемы "простудными" и другими);
- приучать детей чувствовать себя хорошо в различных меняющихся условиях;
- воспитывать у детей потребность в свежем воздухе, приучать их не бояться холодной воды и других факторов закаливания;
- воспитывать умение преодолевать трудности.

Закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями и правильным образом жизни способствуют укреплению иммунитета ребенка.

Организм малыша становится более стойким к простудным заболеваниям, либо легче их переносит.

Добиться положительных результатов можно только при условии настойчивости и терпения, требовательных к себе мам и пап, которые должны стать для своих детей примером здорового образа жизни.

Закаляя детей дошкольного возраста, мы ставим перед собой следующие конкретные задачи:

- повысить стойкость детского организма в борьбе с заболеваниями (так называемы "простудными" и другими);
- приучать детей чувствовать себя хорошо в различных меняющихся условиях;
- воспитывать у детей потребность в свежем воздухе, приучать их не бояться холодной воды и других факторов закаливания;
- воспитывать умение преодолевать трудности.

Закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями и правильным образом жизни способствуют укреплению иммунитета ребенка.

Добиться положительных результатов можно только при условии настойчивости и терпения, требовательных к себе мам и пап, которые должны стать для своих детей примером здорового образа жизни.



• Утренний прием на воздухе в теплое время года.
• Облегченная форма одежды.
• Ходьба босиком в спальне до и после сна.
• Воздушные ванны.
• Общирное умывание.
• Одностороннее проветривание во время сна (+17С, +19С).

Примером здорового образа жизни.

КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВЬЯ

- Режим дня
- Сон, дневной сон
- Правильное питание
- Оптимальный двигательный режим в семье
- Закаливание
- Соблюдение личной гигиены
- Положительные эмоции
- Отказ от вредных привычек в семье



МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Детский сад №80
СОВЕТСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»



ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ - ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ



Здоровье ребенка превыше всего,
Богатство земли не заменит его.
Здоровье не купишь, никто не
продаст.
*Его берегите, как сердце, как
глаз.*

Детям необходимо объяснять
значимость не только тех или иных
действий и привычек, но – и это
главное – подавать собственный
пример.

* Утром, еще в постели, надо,
чтобы ребенок сделал несколько
упражнений по растяжке мышц.

* Душ! От этой утренней
процедуры ребенок должен получить
наслаждение настоящего веселого
водного праздника.

* Теперь за аппетитный завтрак!
Ведь это важнейшая трапеза дня.
Поэтому ни в коем случае не завтракайте
на ходу. Лучше всего, если к столу на
протяжении долгого времени подается
одно и то же. Это способствует
выработке в организме настоящей
потребности в завтраке.

* В выходные устройте настоящий
семейный праздник: вместе приготовьте
завтрак, вместе займитесь гимнастикой,
поиграйте в подвижные игры. Всей
семьей отправьтесь на прогулку в парк.
Там познакомьте ребенка с различными
лечебными травами, поговорите об их
действии и благотворном влиянии
природы на здоровье.

СЕМЕЙНЫЙ КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ

Общепризнано,
что
ребенка
закладывается в семье.
Важным элементом семейного
воспитания является физическое
воспитание.

Однако многие исследователи
констатируют явно недостаточную
активность родителей в физическом
воспитании детей.

Междур тем **семейное**
физическое **воспитание**
способствует:

✓ полноценному развитию
и укреплению здоровья детей;
✓ установлению
благоприятного микроклимата.

Следовательно, возрождение
традиционного физического
воспитания в современных условиях
имеет значение не только для
улучшения здоровья
подрастающего поколения, но и для
укрепления семейных ценностей.

9. В отпуск в выходные – только
вместе!

Фундамент здоровья закладывается в семье.

1. Каждый день начинаем с
зарядки.

2. Просыпаясь, не залеживаемся
в постели.

3. Берем холодную воду в друзья,
она дарит бодрость и закалку.

4. В детский сад, на работу –
пешком в быстром темпе.

5. Лифт – наш враг.

6. Будем щедрыми на улыбку,
никогда не унываем!

7. При встрече желааем друг
другу здоровья –
«Здравствуйте!»

8. Режим – наш друг, хотим все
успеть – успеем!