ЗАКАЛИВАНИЕ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Инструктор по физической культуре
Битюкова Татьяна Владимировна

ЧТО ТАКОЕ ЗАКАЛИВАНИЕ?

Закаливание – повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды путем целенаправленного дозированного воздействия этих условий.

При упоминании слова **«закаливание»** в памяти сразу всплывает обливание холодной водой, но водные процедуры – не единственный метод укрепления иммунитета ребенка.

С ЧЕГО НАЧАТЬ ЗАКАЛИВАНИЕ РЕБЕНКА?

Начинать закаливание нужно с изменения образа жизни всей семьи. Ведь усиление защитных функций иммунной системы не произойдет при обливании холодной водой.

Чтобы эффективно укрепить здоровье ребенка, закаливающие процедуры должны включать в себя и другие простые мероприятия.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Здоровое питание заключается в достаточном поступлении с пищей питательных веществ, которые участвуют в формировании защиты организма от инфекций.

Нежелательно употребление тяжелой пищи, переедание и кормление ребенка через силу.

Нужно соблюдать режим кормлений, питаться простой и здоровой пищей.

ЗАКАЛИВАТЬСЯ ВЕСЕЛО

Ни при каких обстоятельствах закаливание не должны приносить малышу неприятные ощущения. Ребенок не должен плакать, кричать, воспринимать закаливание как испытание.

Если малышу не нравится выбранный вами метод, подберите другой вариант, который принесет ребенку пользу и положительные эмоции.

ЗАКАЛИВАТЬ СВОЙ ОРГАНИЗМ НУЖНО С САМОГО ДЕТСТВА. ПОЭТОМУ ДЕТЕЙ НАДО ПРИУЧАТЬ К ЗАКАЛИВАНИЮ.

Организм свой надо укреплять,
А еще лучше закалять.
Поможет вам в этом зарядка,
И холодной воды ушанка.

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

ЭФФЕКТЫ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР

- Укрепление нервной системы.
- Развитие мышц и костей.
- Улучшение работы внутренних органов.
- Активизация обмена веществ.
- Невосприимчивость к действию болезнетворных факторов.



Утренняя гимнастика

- Ежедневно всей семьей.
- Главное, чтобы ребенку было интересно и весело.



ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ

- Дети находятся в облегченной одежде.
- Дневной сон без маек, в проветренном помещении.
- В течении дня дети многократно ходят босиком по разным поверхностям.



ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ

- Мытье рук и лица попеременно теплой и прохладной водой.
- Душ – обливание по 10 секунд теплой и прохладной водой не более 1- 1,5 минуты.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ ДЕТЕЙ!