

Закаливающие процедуры в теплое и холодное время года.

Закаливание – метод профилактики респираторных заболеваний. Закаливание детского организма - необходимое условие полноценного физического развития ребенка. В основном это воздушные и водные процедуры.

В результате закаливания ребенок становится менее восприимчив не только к резким изменениям температуры, но и к инфекционным болезням. Закаленные дети обладают хорошим здоровым аппетитом, они спокойны, уравновешены, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью. Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы - солнце, воздух и вода в сочетании с достаточным двигательным режимом.

Работая в детском саду много лет, постоянно применяю закаливающие процедуры как в летнее время года, так и в зимнее.

Основные способы закаливания это:

- воздушные ванны;
- солнечные процедуры;
- утренняя гимнастика;
- бодрящая гимнастика после дневного сна;
- точечный массаж;
- ходьба по массажным дорожкам после дневного сна босиком;
- мытье рук до локтя после дневного сна, умывание водой;
- полоскание ротовой полости.

Закаливание начинаю уже с приёма детей в утренний отрезок. Летом приём веду на улице, там же провожу и утреннюю гимнастику. А в зимний период гимнастика проходит в зале. После гимнастики с детьми провожу умывание.

Ежедневно после завтрака, обеда и полдника дети проводят полоскание рта, а днём еще и полоскание горла водой комнатной температуры.

После прихода с прогулки применяю в практике – точечный массаж, с целью профилактики простудных заболеваний. А также дыхательную гимнастику.

Перед сном провожу хождение по солевым дорожкам босиком. Усилиями родителей были изготовлены массажные дорожки здоровья. Применяю их после дневного сна. Это - хождение босиком по пробкам, бусам, камешкам, по ребристой поверхности. Эти упражнения позволяют нам избежать плоскостопия. Очень нравится детям после дневного сна сухое обтирание тела фланелевыми рукавичками.

Дети просыпаются, делают гимнастику в постелях либо на ковриках в спальне, после проходят по колючим дорожкам.

Все эти упражнения провожу в игровой форме, широко использую словесные игры, стихи, приговорки.

В летнее время закаляю детей как на улице, так и в помещении. На улице, если позволяет погода, ходим по песку босиком, играем в игры с водой. Принимаем солнечные ванны - ходим определённое время под солнцем в плавках и панаме. На прогулке постоянно дети находятся в движении.

После прогулки моем и обливаем ноги прохладной водой.

Ежедневно, в утреннее, вечернее время и днём обязательно проветривание групповой и спальни комнат.

Дети находятся в группе всегда в облегчённой одежде.

Закаливание очень важно для детского здоровья. Оно делает ребёнка сильным, крепким, а его физическое развитие более гармоничным.

Подготовила Печёнкина Ольга Николаевна