

Прогулки на свежем воздухе-



отличное закаливание ребенка. Приучите гулять его в любую погоду, ежедневно бывать



на свежем воздухе. Не забывайте брать с собой на улицу игрушки, велосипед и т. п. , чтобы малыш двигался, бегал.

Физические упражнения в комплексе повышают эффективность закаливающих процедур. В детском саду для этого используются:



- утренняя гимнастика
- физкультурные занятия
- ритмическая гимнастика
- дыхательная гимнастика (логоритмические упражнения)
- спортивные развлечения
- подвижные игры
- спортивные упражнения на прогулке

Занимайтесь спортом всей семьей!!!

Перечень противопоказаний, для проведения закаливающих процедур

- Негативное отношение и страх ребенка.*
- Срок менее пяти дней после выздоровления от острых заболеваний или профилактической прививки.*
- Срок менее двух недель после обострения хронического заболевания.*
- Карантин в детском саду или в семье.*
- Высокая температура в вечерние часы.*
- Для того чтобы закаливающие процедуры дали результат, нужно соблюдать определенные правила закаливания:*
- Закаливание должно проводиться систематически, ежедневно.*
- Постепенно переходить от слабых раздражителей к более сильным раздражителям.*
- Учитывать индивидуальные особенности организма ребенка.*
- Обязателен положительный настрой малыша к закаливающим процедурам.*





Разнообразные подвижные игры в теплое время года - прекрасное средство **закаливания**, так как именно активные движения на воздухе оказывают **закаливающее воздействие на детей**, обеспечивают насыщение крови кислородом, улучшают обмен веществ. Не страшно, если детям иногда приходится пробежать по сырой траве, по лужам или попасть под теплый дождь во время прогулки - это еще больше повысит устойчивость их организма.



Закаливание.

Ребенку очень полезно **закаливание**.

Закаливание – это умение детского организма безболезненно переносить изменения окружающей среды.

Закаливание:

- способствует усилиению обмена веществ;
- повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям;
- оказывает благотворное влияние на общее состояние и поведение ребенка.

При закаливании ребенка следует неукоснительно придерживаться определенных правил:

Необходимо учитывать состояние здоровья индивидуальные особенности детей.

Например: нельзя проводить водные процедуры если они не нравятся ребенку.

Закаливание необходимо начинать постепенно. Например: постепенно снижать температуру воды.



Проводить процедуры следует систематически, примерно в одни и те же часы, предварительно хорошо настроив на них ребенка.

Обязательно соблюдать гигиенические требования. воздух и вода должны быть чистыми, иметь соответствующую температуру.