

МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ

Инструктор по физической культуре
ИЛЬИНА АЛИНА ПЕТЕРОВНА



**ЗАКАЛЁННЫЙ РЕБЁНОК
БУДЕТ НЕ ТОЛЬКО МЕНЬШЕ
БОЛЕТЬ: ОН ВЫРАСТЕТ
ЗДОРОВЫМ, ВЫНОСЛИВЫМ,
СИЛЬНЫМ, ПРИЧЁМ ЭТО
СКАЖЕТСЯ И НА ЕГО
ФИЗИЧЕСКОМ, И ДАЖЕ
УМСТВЕННОМ РАЗВИТИИ.**

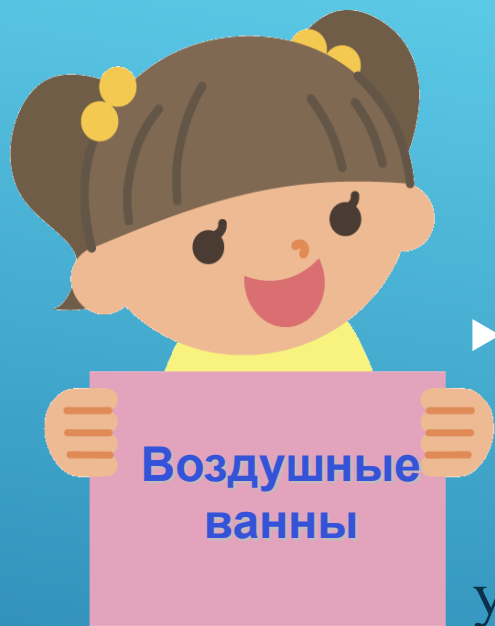


**Методы
закаливания**

**Воздушные
ванны**

**Водные
процедуры**

**Солнечные
ванны**



- ▶ Любая прогулка ребёнка в любом возрасте будет являться воздушной ванной,
 - ▶ если он не будет укутан, будет легко и удобно одет и будет гулять в любую погоду.

Но всё это должно быть регулярным: в постоянстве — сила любого метода детского закаливания!

▶ УМЫВАНИЕ

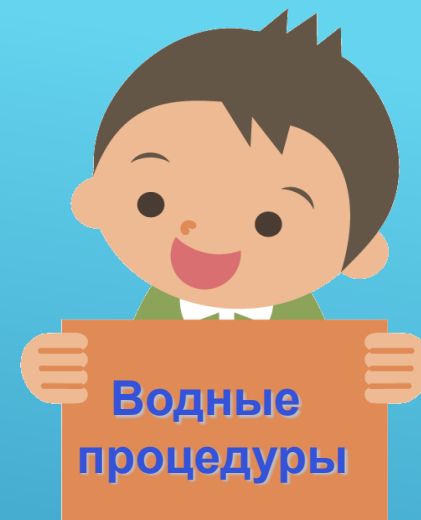
▶ ОБТИРАНИЕ

▶ ОБЛИВАНИЕ

▶ Ну и, конечно, ПЛАВАНИЕ и КУПАНИЕ

в различных водоёмах — открытом бассейне, речке, море и др.

- ▶ Родители должны следить, чтобы в воде ребёнок постоянно активно двигался во избежание переохлаждения.





Солнечные ванны детям
рекомендуется проводить

в том случае,

если на улице не ниже **20°C**,

но и не выше **29°C**.

Здесь также существуют свои правила:

- ▶ Во время солнечных ванн обеспечьте ребёнка в обязательном порядке головным убором.
- ▶ Старайтесь по возможности зимой ездить отдыхать с крохой в тёплые страны, чтобы и там проводить этот действенный метод закаливания.
- ▶ Детям до года можно находиться на улице в жаркую погоду только в тени.
- ▶ После года время пребывания малыша на солнце должно начинаться в первые дни с **15** минут, а затем постепенно увеличиваться до получаса.
- ▶ Оптимальное время для приёма солнечных ванн ребёнком любого возраста — с **10.00** до **11.00** часов, вечером — после **17.00**.
- ▶ Во время таких ванн дети должны находиться в движении.

ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ



- 1.** Чем раньше начнете, тем лучше – возраст не имеет значения.
- 2.** Процедуры должны проводиться систематически, и не важно, будет это контрастный душ, обливания, хождение по снегу или просто воздушные ванны.
- 3.** Продолжительность процедур увеличивайте постепенно, иначе закаливание может обернуться лечением простуды у ребенка и постельным режимом.



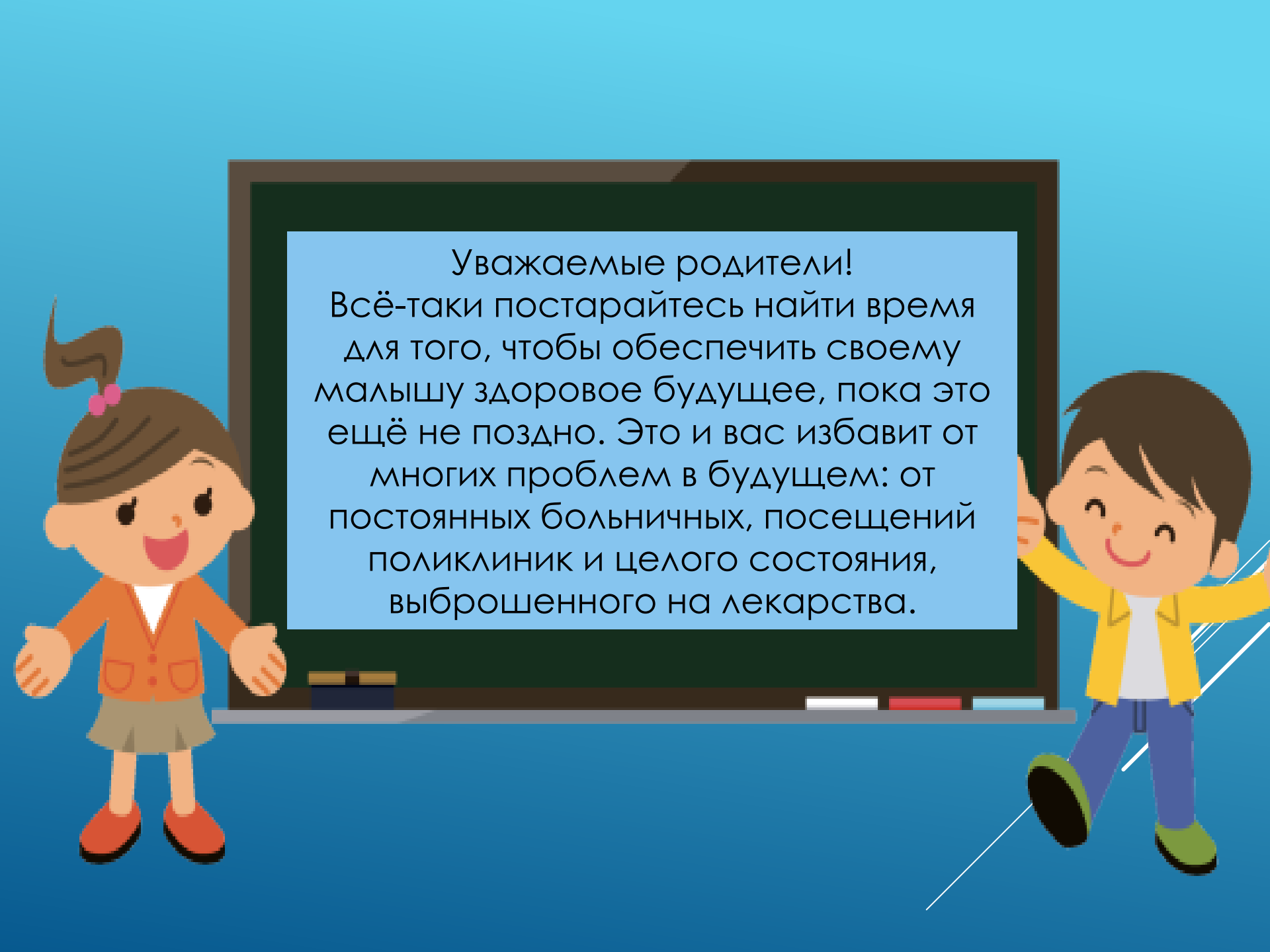
- 4. Настроение имеет значение!** Поверьте, те же обливания окажутся гораздо эффективнее, если будут приносить удовольствие и вызывать веселый смех, а не громкий плач.
- 5. Станьте примером для подражания.** Ребенок намного охотнее будет закаляться, видя, что родители и сами с удовольствием принимают участие в водных процедурах.
- 6. Повысьте эффективность водных процедур за счет сочетания их с физкультурой или массажем.**

7. НАЧИНАЙТЕ ЗАКАЛИВАНИЕ РЕБЕНКА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ ТОЛЬКО В ТОМ СЛУЧАЕ, ЕСЛИ ОН ПОЛНОСТЬЮ ЗДОРОВ.

8. НЕ ДОПУСКАЙТЕ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ МАЛЬША.

9. СЛЕДИТЕ, ЧТОБЫ РЕБЕНОК НЕ ПЕРЕГРЕЛСЯ.

10. РУКИ И НОГИ РЕБЕНКА ПЕРЕД НАЧАЛОМ ПРОЦЕДУР ДОЛЖНЫ БЫТЬ ТЕПЛЫМИ.

A cartoon illustration of a girl and a boy standing next to a chalkboard. The girl on the left has brown hair in a ponytail with a pink bow, wearing an orange cardigan and a grey skirt. The boy on the right has black hair, wearing a yellow jacket and blue pants. The chalkboard has a light blue background with black text. The background is a solid blue color.

Уважаемые родители!
Всё-таки постарайтесь найти время
для того, чтобы обеспечить своему
малышу здоровое будущее, пока это
ещё не поздно. Это и вас избавит от
многих проблем в будущем: от
постоянных больничных, посещений
поликлиник и целого состояния,
выброшенного на лекарства.

ЗДОРОВЬЯ ВАМ И ВАШИМ ДЕТЯМ!

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

A decorative graphic consisting of several parallel white lines of varying lengths, slanted upwards from left to right, located in the bottom right corner of the slide.