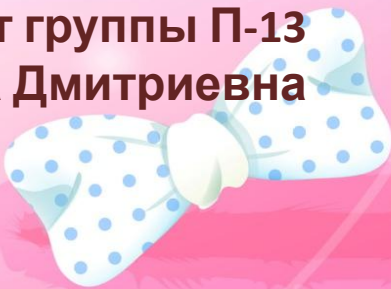


Рекомендации по организации системы закаливания в режиме дня дошкольника в ДОУ

Выполнил:
Студент группы П-13
Пирова Оксана Дмитриевна



Организм человека непрерывно подвергается воздействию внешней среды (солнечная состав атмосферного воздуха и его физи
Чем младше ребенок, тем хуже проходят терморегуляции, тем быстрее при небла
он может переохладиться или перегреть



Это объясняется тем, что у детей поверхность кожи относительно массы тела (на 1 кг) больше, ее роговой слой тоньше, а просвет кожных капилляров шире, чем у взрослых. Поэтому дети быстрее успевают быстро отреагировать и защититься от жары. По этому детей младшего возраста необходимо ограждать как от воздействия холода, так и предупредить возникновение у них различных заболеваний.



не
енно
обы



Закаливающие мероприятия, как важная составная часть физической культуры, содействуют созданию привычек здорового образа жизни.



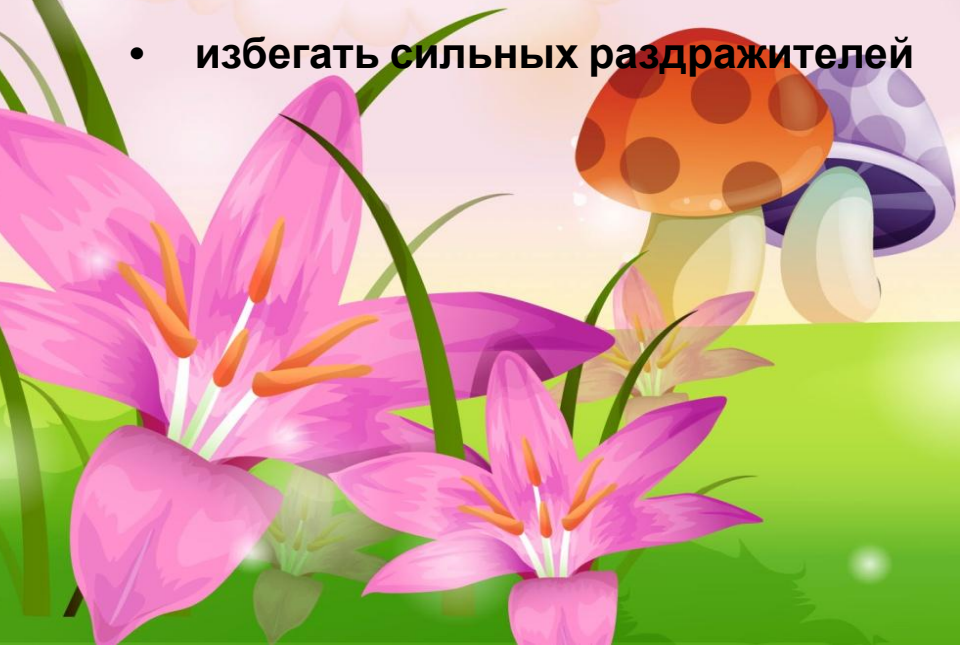
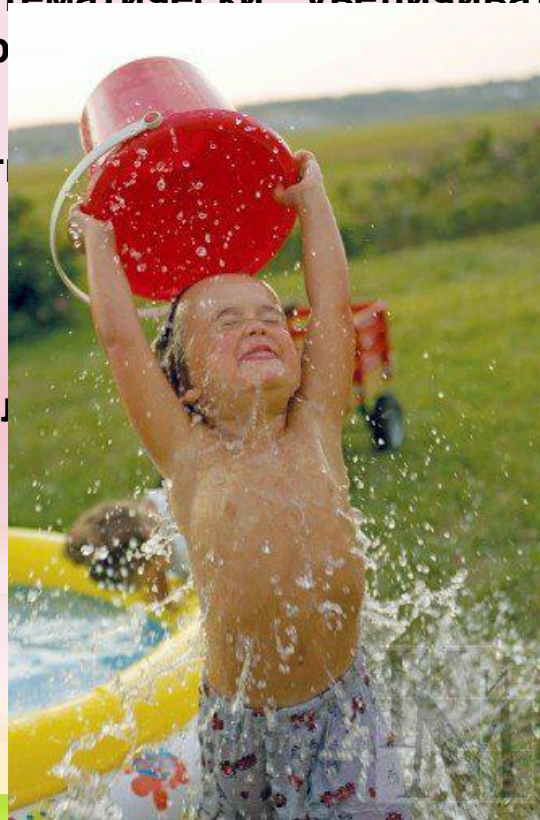
Система закаливания основана на воздействии на организм ребенка природных факторов: воздуха, воды, солнечных лучей и рефлекторные способности организма.

Закаливание - первый шаг на пути к здоровью

Закаливание детей необходимо для того, чтобы повысить их устойчивость к воздействию низких и высоких температур воздуха и за счет этого предотвратить частые заболевания.

При закаливании детей следует придерживаться таких основных принципов:

- проводить закаливающие процедуры систематически **увеличивать** время воздействия закаливающего фактора
- учитывать настроение ребенка и проводить процедуры **только** в хорошем настроении
- начинать закаливание в любом возрасте
- никогда не выполнять процедуры, если малыш болеет
- избегать сильных раздражителей





СИСТЕМА закаливающих мероприятий

ФАКТОРЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ

СОЛНЦЕ

дозированные
солнечные ванны
(летом)

общее
ультрафиолетовое
облучение (холодный
период года)

ВОЗДУХ

облегченная одежда,
одежда по сезону

воздушные ванны во
время утренней
гимнастики

соблюдение режима
проветривания

прогулки на свежем
воздухе

дневной сон с открытой
фрамугой

контрастные воздушные
ванны после сна

утренняя гимнастика и
физкультурные занятия
на улице (летом)

дыхательная гимнастика

ВОДА

полоскание рта и горла
после приема пищи

ходьба босиком по
мокрой
дорожке

обширное умывание

обливание ног водой
комнатной температуры
(лето)

гигиенический душ
после прогулки (лето)

занятия в бассейне

игры с водой

РЕЦЕПТОРНЫЕ

контрастное
босохождение
(песок-трава) в
летний период

босохождение в
группе

самомассаж
«Волшебные точки»

массаж стоп

Вывод

Закаливающие мероприятия особенно важно проводить в периоды повышенной заболеваемости детей, карантинных и после перенесенных заболеваний. При этом сила воздействующего фактора временно снижается, а врачебный контроль за детьми усиливается. Ответственность за правильную организацию работы по закаливанию детей несут заведующий дошкольным учреждением и врач.

