# http://900igr.net/datai/fizkultura/Zagartovuvannja/0005-012-Zagartovuvannja-povtrjam.jpgЗакаляйся, если хочешь быть здоров!

 ***Закаливание-*** важнейшая часть физического воспитания детей дошкольного возраста. Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: солнце, воздух и вода.

 ***Закаливание***- это тренировка всего организма, и, прежде всего терморегуляционного аппарата. Приступать к закаливанию можно в любом возрасте.

 ***Цель закаливания***- выработать способность организма быстро приводить работу органов и систем в соответствие с меняющейся внешней средой.

 В процессе закаливания в организме ребенка происходят изменения: клетки покровов тела и слизистых, нервные окончания и нервные центры начинают быстрее и целесообразнее реагировать на изменения окружающей среды. В результате закаливания ребенок становится менее восприимчивым к резким изменениям температуры и простудным и инфекционным заболеваниям.

 Закаленные дети обладают хорошим здоровьем и аппетитом, спокойны, уравновешены, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью.

 Положительных результатов от закаливающих процедур можно ожидать только при соблюдении таких принципов: постепенность, последовательность, систематичность, комплексность, учет индивидуальных особенностей каждого ребенка, а также положительное отношение детей к закаливающим процедурам.

**Солнечные ванны.** Оказывают благотворное влияние на организм только при правильном их использовании, иначе могут причинить вред (вызвать ожоги, заболевания глаз, обострение некоторых болезней и др.).

Непрерывное пребывание детей под прямыми солнечными лучами вначале составляет 5-10 минут, постепенно доводят до 40-50 минут, но обязателен головной убор (в теплое время года).

**Закаливание воздухом**. Наиболее доступное средство закаливания в любое время года. Систематическое пребывание ребенка на воздухе способствует более быстрой адаптации организма к смене температурных условий.

Эффективным средством закаливания является хождение босиком в летнее время (по траве, песку, гравию). Минимальная температура воздуха при которой детям разрешается ходить босиком +20 – 22С. Затем детей постепенно приучают ходить босиком и в помещении.

Совет одного из старейших педиатров Г.Б.Гецова: «Гулять в любую погоду, кроме особо отвратительной!» Но следует помнить, что правильная одежда для ребенка должна предусматривать возможность двигаться. Ребенок должен вернуться с прогулки непотным, с сухими и теплыми ногами.

**Водные процедуры**. Вода является эффективным фактором оздоровления и закаливания. Водные процедуры могут быть местными (умывание, ножные ванны, обтирание и обливание) и общими (обливание всего тела, купание в бассейне или открытом водоеме).

Температура воды должна быть +28-36С, тогда вода не вызывает большого напряжения механизмов терморегуляции. Обтирание после любой водной процедуры сухим полотенцем является одновременно массажем и способствует лучшему кровенаполнению кожи, а следовательно, и ее питанию.

Разнообразие средств и форм разных процедур обеспечивает всестороннее закаливание. Эффективность закаливания увеличивается, если сочетать его с физическими упражнениями или занятиями разными видами спорта (легкая атлетика, плавание и др.).

**Подвижные игры при ОРЗ, рините, аденоидах, бронхите.**

**«Перышки».**

Цель: тренировка навыков правильного носового дыхания.

Ход: Положить перышко на лист бумаги и сдувать его при помощи носового дыхания.

**«У кого больше сил?»**

Цель: улучшить функции дыхания, укрепление челюстно-лицевых мышц.

Ход: Положить на стол карандаши или шарики. Вытянув губы трубочкой, сильным выдохом, нужно сдувать карандаши или шарики со стола. (выдыхать только через нос).

**«Забей гол».**

Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника, улучшение вентиляции задних отделов легких.

Ход: Поставить на пол две кегли (ворота) и стараться загнать (задуть) воздушный шар в ворота-кегли.

**Будьте здоровы Вы и ваши дети!**

**УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ЧЕРЕЗ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ.**



Для того чтобы у детей выработалось привыкание к здоровой еде, нужно приучать их к этому с самого раннего детства.

 ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ.

1**.«Считается каждый кусок»:**

- Все, что кушает ваш ребенок должно быть питательно. Дети могут быть капризными и непоследовательными в приеме пищи, поэтому вам необходимо удостовериться, что то, что они едят, действительно полезно для них.

2. **«Исключите слово «десерт» из своего обихода, и осторожно используйте слово «угощенье»:**

- Пусть десерты будут здоровыми (а не только приносящими радость), чтобы такие продукты, как фрукты, орехи, йогурт стали частью рациона питания, а не наградой за окончание пищи. Угощать можно всеми полезными продуктами.

3. «**Будьте упорны, а не настоятельны»:**

- Ребенку, чтобы привыкнуть к новой пище, может понадобиться время. Вводите новые продукты постепенно, чтобы ребенок мог привыкнуть к ним.

4. **«Каждому человеку нужен завтрак»:**

- Завтрак является самым важным приемом пищи для многих детей. Пропущенный завтрак может сказаться на всем остальном дне и может стать причиной того, что ваш ребенок будет слишком усталым, чтобы кушать, или же слишком голодным, чтобы уснуть.

5. **«Учитесь у своего ребенка»:**

- Нашим детям известно намного больше, чем нам зачастую кажется. Желудок может подсказать своему владельцу о том, когда следует кушать, и сколько нужно кушать. Пусть ваш ребенок прислушается к требованию своего организма. Научитесь иногда следовать правилам своего ребенка, они могут вас удивить.

**Памятка для родителей и воспитателей**



 **«В каких продуктах «живут» витамины»**

**Витамин А** — содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.

**Витамин B1** — находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

**Витамин B2** — находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.

**Витамин РР** — в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.

**Витамин В6** — в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благотворно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.

**Пантотеновая кислота** — в фасоли, цветном капусте, яичных желтках, мясе, регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника.

**Витамин B12** — в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.

**Фолиевая кислота** — в савойской капусте, шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и нормального кроветворения.

**Биотин** — в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах, влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.

**Витамин С** — в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.

**Витамин D** — в печени рыб, икре, яйцах, укрепляет кости и зубы.

**Витамин Е** — в орехах и растительных маслах, защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез.

**Витамин К** — в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте, регулирует свертываемость крови.

**Будьте здоровы Вы и ваши дети!**