*В мире есть лишь две абсолютные ценности: чистая совесть и здоровье.*

Закаливание — важный элемент здорового образа жизни человека в любом возрасте. Но особое значение оно имеет для детей, организм которых ещё не выработал способности к быстрой адекватной реакции на резкие изменения условий внешней среды. Дети быстрее, чем взрослые, перегреваются, переохлаждаются, более чувствительны к влажности (особенно повышенной влажности внешнего воздуха — сырости, ультрафиолетовым лучам).

*Виды закаливания:*

* Обтирание
* Обливание
* Принятие душа
* Закаливание воздухом
* Проветривание помещения



*Перечислим основные принципы закаливания:*

-закаливание нужно начинать в состоянии полного здоровья;

-интенсивность и длительность закаливающих процедур должны нарастать постепенно с учётом переносимости их ребёнком;

-эффект закаливания зависит от систематичности его проведения.

Воздушные закаливающие процедуры входят в обычный режим дня:

-воздушные ванны при переодевании ребёнка и во время утренней гимнастики;

-сон в хорошо проветренной спальне с доступом свежего воздуха (открытые фрамуги, форточки) ;

-поддержание оптимального температурного режима в помещении (температура +18. 20°С)

-ежедневные прогулки на свежем воздухе по 3-4 часа на свежем воздухе в любую погоду тренируют терморегуляторный механизм ребёнка, адаптируют его к колебаниям температуры, влажности, движению воздуха;

-одежда должна быть лёгкой, не стесняющей движений, с минимальным содержанием искусственных и синтетических материалов;

Во время прогулок следите за состоянием ребёнка, регулируйте его двигательную активность. В случае, если он вспотел, его нужно увести домой и сменить одежду. Помните, что одежда, высыхая на ребёнке, вызывает его переохлаждение**.**

*Основные правила закаливания ребенка:*

1. Приступать к закаливанию можно в любое время года.

2. Закаливание эффективно только тогда, когда его проводят систематически; без постоянного подкрепления достигнутые результаты снижаются.

3. Нельзя резко увеличивать продолжительность и силу закаливающих воздействий. Нарушение принципа постепенности может вызвать переохлаждение и заболевание ребенка.

4. Закаливающие процедуры нельзя начинать, если ребенок болен.

5. Эффективность закаливающих процедур увеличивается, если их проводят комплексно.

6. Процедура должна нравиться ребенку, вызывать положительные эмоции.

Вместе с мамой и папой

Известно, что дети любя подражать взрослым, и будет очень хорошо, если эту способность ребенка родители используют для того, чтобы воспитать у него прочную привычку к гимнастике и закаливающим процедурам. Утреннюю зарядку дети и родители могут делать вместе!

Спасибо за внимание!!!

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение детский сад № 38

***«Закаливание детей»***



Подготовила:

Воспитатель: Лубинец А. А.

г.Кореновск

2016г.