

Если меры по укреплению здоровья ребенка дополняются ежедневными упражнениями и подвижными играми, у него развиваются индивидуальные склонности и интересы.

Важно проведение закаливающих процедур в системе.

Данные рекомендации помогут вам эффективно укрепить здоровье вашего ребенка. Пусть ваши дети растут здоровыми!

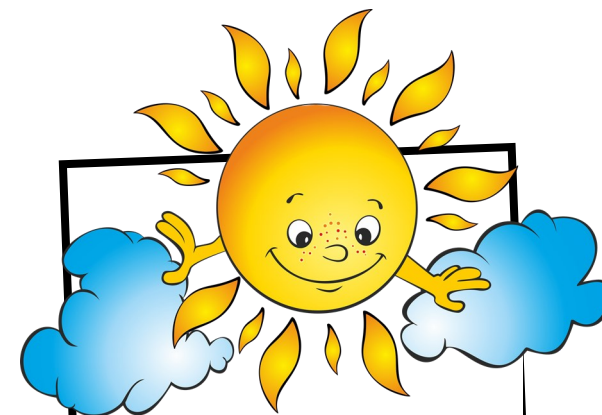


Воспитание физически здорового ребенка –

главная, очень важная задача
дошкольного учреждения,
особенно в
современных условиях.



Автор:
Колмакова Марина Ивановна,
воспитатель первой квалификационной
категории МБДОУ №19 «Снежинка»
26.12.2016



Рекомендации для
родителей
«Оздоровительные силы
природы»



*Здоровье – это не
просто отсутствие
болезней, это
состояние полного
физического, духовного
и социального
благополучия.*

(Всемирная Организация Здравоохранения)

Состояние здоровья детей сегодня не соответствует ни потребностям, ни возможностям современного общества.

Как закалить свой организм?

Основные факторы закаливания



Контрастный душ



Купание в водоемах



Умывание холодной водой



Воздушные ванны



Солнечные ванны



Обтирание влажным полотенцем



Прогулка на свежем воздухе является мощным средством закаливания организма. Пребывание на воздухе целесообразно сочетать с активными движениями: зимой – катанием на коньках, лыжах, летом – игрой в мяч, другими подвижными играми.

Ходьба босиком – это своеобразные сеансы точечного массажа.

Закаливание водой – это очень полезная для человека процедура, при которой циркуляция крови в организме происходит интенсивней, принося органам и системам организма кислород, питательные вещества.

Обтирания повышают иммунитет, способствуют выработке устойчивости организма к простудным заболеваниям. Могут быть общими и частичными, выступать в качестве самостоятельной процедуры, а могут сочетаться с другими методами водных процедур, например с душами или обливаниями.

Купание Купаться можно как в бассейне, так и в открытых водоемах. При этом на организм воздействует не только температурный, но и механический фактор воды, а при купании в открытом водоеме еще и солнце с воздухом.

Солнечные ванны Закаливание солнцем повышает устойчивость нервной системы, ускоряет обменные процессы, повышает сопротивляемость организма, улучшает кровообращение, работу мышечной системы, имеет тонизирующее воздействие.

Эффективным средством укрепления здоровья, снижения заболеваемости и повышения уровня работоспособности детей является закаливание организма. "Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья", - гласит народная пословица. Закаливание помогает уделять больше времени общению с природой, улучшает общий обмен, укрепляет нервную систему. Задача закаливания - сделать организм ребенка стойким и выносливым, способным к сопротивлению воздействию неблагоприятных условий окружающей среды, снизить таким образом число простудных заболеваний.

