

Тема месяца «Закаливание детей»

1. Консультация для родителей «Закаливание детей летом»
2. Акция «День Российского флага»
3. Опыты и эксперименты с водой, песком и воздухом
4. Обливание и закаливание солнцем
5. Конкурс «Читаем Пушкина на родном языке»

Закаливание солнцем – эффективное средство оздоровления и стимулирование роста ребёнка. Обладающие высокой биологической активностью ультрафиолетовые лучи, воздействуя на человека через кожу, повышают устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, болезнетворным микробам, повышают иммунитет, снижают риск заболеваний.

16:19



Закладывание детей летом (Консультация для родителей)

Составила: Михайлова В.С.

Лето – замечательное время года! Но лето – это еще и самое подходящее время для закаливания. Можно в полной мере использовать неисчерпаемые возможности природных факторов: свежего воздуха, солнечных лучей и воды.

Закладывание прекрасное и доступное средство профилактики заболеваний и укрепления здоровья. Оно оказывает общеукрепляющее воздействие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, устойчивость к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.



Цель закаливания – повысить сопротивляемость организма ребенка неблагоприятным факторам окружающей среды. Одним словом, если вы озадачены вопросом, как повысить иммунитет у ребенка – вам срочно нужно взяться за закаливающие процедуры.

Закладывание не лечит, а предупреждает болезни, и в этом его важнейшая профилактическая роль. **Закладыванный** человек легко переносит не только жару и холод, но и резкие перемены внешней температуры, которые способны ослабить защитные силы организма. Закалять своего ребенка, значит не только дать возможность избежать в дальнейшем ему простудных заболеваний, но и значительно укрепить иммунитет.

Абсолютных противопоказаний к закаливанию нет. Каждый человек должен закаляться всю жизнь. Важно только правильно дозировать, особенно в начальном периоде, закаливающие процедуры.

Основные правила закаливания ребенка:

1. Приступать к закаливанию можно в любое время года.
2. Закладывание 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.
7. Закладываемся играя: эффект будет сильнее, если малышу понравится этот процесс. Игрушки, стихи, песенки и прочее, делают занятие закаливанием веселым и интересным.
8. Все делаем вместе: ребенок ведь так любит все повторять за мамой и папой, используйте это во благо и будьте примером для своего чада.

Итак, чем же особина летняя закалка?

Закладывание – это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, которая включает разные процедуры, направленные на повышение устойчивости организма к внешним перепадам температуры.

А теперь к сути дела. Всем известна фраза: солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. К закаливанию летом она имеет самое прямое отношение.

Закладывание детей летом необходимо начинать с воздушных ванн. **Закладывание ВОЗДУХОМ** повышает устойчивость организма к длительным воздействиям низких температур. Использование воздуха в оздоровительных целях начинается с хорошей **вентиляции помещения**, в котором находится дети.



Для принятия воздушных процедур лучшее время утром, после сна в сочетании с утренней гимнастикой и до обеда. Прекрасным местом для прогулок с малышом являются парки, сады, скверы. При закаливании воздухом ни в коем случае нельзя доводить организм до озноба. Одно из эффективных средств закаливания – дневной сон на свежем воздухе.

Старайтесь, чтобы ребенок, особенно летом, как можно больше времени проводил на воздухе. Прохладная погода и дождь не должны быть препятствием для прогулок. Помните, что день без прогулки – потерянный день! Идеальный вариант – дача или каникулы в деревне у бабушки (если это возможно). Закалка воздухом в такой среде пронизывает сама собой. Ведь как раз этот вид закалки включает в себя сон на открытой воздухе. Если же нет возможности уехать под звездами, довольствуйтесь сном при открытой форточке.

Закладывание воздухом стимулирует обмен веществ, улучшает сон и аппетит, повышает настроение, укрепляет иммунитет. В составе крови повышается количество эритроцитов и уровень гемоглобина. Совершенствуется также деятельность дыхательной системы. Пребывание на свежем воздухе вызывает чувство свежести и бодрости.

Закладывание СОЛНЦЕМ – эффективное средство оздоровления и стимулирование роста ребенка. Обладающие высокой биологической активностью ультрафиолетовые лучи, воздействуя на человека через кожу, повышают устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, болезнетворным микробам, повышают иммунитет, снижают риск заболеваний. Нахождение на солнце прекрасно укрепляет иммунитет и позволяет получить необходимое количество витамина D. Изменяется и общее состояние организма, улучшается настроение, сон, аппетит, повышается работоспособность и общая сопротивляемость организма к заболеваниям.



В летнее время года солнцу нужно не радоваться, а защищаться от воздействия его прямых лучей на тело малыша. Простые правила необходимо соблюдать очень четко. На открытом солнце ребенок не должен находиться более 15 минут. Ни в коем случае, даже в тени, нельзя позволять малышу играть без панамки, которая должна быть из натуральной, легкой ткани. Летом на солнце разрешается быть с 8 до 11 часов, или после 16, так как в это время земля и воздух не очень прогреты, а следовательно, жара переносится легче. В середине дня увеличивается опасность перегрева организма, или же солнечного удара. Чтобы вместо пользы солнечное закаливание не принесло вреда, будьте осторожны.

Следующим этапом комплексного закаливания детей летом считается **закаливание ВОДОЙ**. А вот игры с водой – любимое занятие всех детишек.

Главная задача родителей – направить увлечение от купания в нужное русло. Водные процедуры можно легко дозировать. При обливании водой, купании в открытых водоемах на тело человека оказывает влияние не только температура, но и давление воды, а при приеме солевых, хвойных ванн, купании в море, лечебных источниках – еще и химический ее состав. Обтирание кожи после любой водной процедуры сухим, полотенцем обеспечивает хороший ее массаж, способствует лучшему кровоснабжению, а следовательно, и питанию. Чтобы организм получил максимальную пользу от летнего купания, надо следовать простым правилам.

ПО РОСЕ, ПО КАМУШКАМ - БОСИКОМ

Босые малыши – здоровые носики. Как бы это не странно звучало, но между носом и ногами существует прямая связь. Нервные окончания, которые находятся на подошвах ног, благодаря активным каналам связаны с такими же рецепторами, но в слизистой оболочке носа. Из этого следует: чтобы носик не чихал, должны быть здоровые, закаленные ножки. Ходьба босиком и обливание как раз необходимы. Начинать нужно с самого элементарного – хождения босиком в доме. Естественно приучать нужно постепенно, если до этого ваш малыш ходил только в тапочках. Ну а летом босые прогулки по теплему асфальту должны стать нормой. Если же в комнатных условиях вы практикуете обливание холодной водой, то к легкой закалке обязательно добавляйте росяные ванны. Бегать утром по росе босиком очень полезно и весело!



Вот вроде бы и все. Это и есть закаливание? – спросите вы. Так ведь ничего особенного в этом нет. Вот именно! Вы должны в первую очередь понять, что **закаливание – это не инструкция, не временное занятие – а способ жизни**. Так что если лето вы провели именно так – осенью будете спокойно продолжать закалять организм здорового крепкого малыша! Ведь в закалке важную роль играют три принципа:

Систематичность. Раз уж начали ходить летом босиком по росе, так и зимой побегайте так же по снежку.

Постепенность. Плавно увеличивайте продолжительность тех же босых пробежек, например.

Учет индивидуальных особенностей. Ни в коем случае не заставляйте ребенка насильно закаляться. Если не нравится ему бегать босиком – так обуйте, а для закалки найдите другой способ.

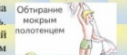
Закладывающие процедуры должны приносить удовольствие! И только тогда вместе с ними придет крепкое здоровье!

В результате закаливания ребенок становится менее восприимчивым не только к резким изменениям температуры и простудным заболеваниям, но и к другим инфекционным болезням. **Закладыванные** дети обладают хорошим здоровьем, аппетитом, спокойны, уравновешены, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью. Все эти результаты **свидетельствуют** о положительном действии закаливающих процедур.



Водные процедуры летом естественно лучше проводить на открытом воздухе.

Купание в реке, озере или даже в бассейне должно в первую очередь происходить под наблюдением взрослого. Купаться разрешается не более 2 раз в день максимум по 15 минут. Перед тем как окунуться в воду, малыш должен хорошо прогреться на солнышке. Потом простым хождением по воде мы подготовим его к самому купанию. Ни в коем случае ребенок не должен просто сидеть в воде. Поиграйте с ним в мяч, или же попрыгайте. После водных процедур нужно вытереть малыша махровым полотенцем, сменить мокрые трусики и увести в тень. Чтобы не нарушать и свою и детскую психику – соорудите маленький бассейн возле песочницы. Такой, чтоб ребенок мог замочить в нем руки и часть ног.



Так как водные процедуры являются возбуждающим и тонизирующим средством, их следует проводить после утреннего или дневного сна.

УМЫВАНИЕ, которое ежедневно проводят по утрам с гигиенической целью – самый доступный вид закаливания водой.

После умывания тело растирают махровым полотенцем до легкого покраснения. Общее обливание (продолжительность от 30 сек до 2 мин) проводят после воздушной ванны.



НОЖНЫЕ ВАННЫ являются хорошим средством закаливания, они способствуют закаливанию всего организма. Кроме того, ежедневные ножные ванны снижают потливость ног, являются профилактикой против плоскостопия.

ПОЛОСКАНИЕ ГОРЛА

К нетрадиционным методам закаливания относится полоскание горла прохладной водой. Как правило, его используют для профилактики заболеваний горла и верхних дыхательных путей. Полоскание горла можно проводить с 2, 5–3 лет, предварительно необходимо получить разрешение врача. Начинают полоскать горло водой температурой +40°C, затем постепенно, каждые 2–3 дня ее снижают на 1°C и доводят до +18–20°C. Для большей эффективности закаливания горла лучше использовать настои лекарственных трав: ромашки, календулы, тысячелистника, шалфея. Можно полоскать горло минеральной водой, соевым раствором (0,5 чл. поваренной соли и 0,5 чл. питьевой соды на стакан воды).





Во второй младшей группе “Б” воспитатели провели акцию “День российского флага”. Патриотическое воспитание является важной частью формирования цельной личности. Дети с удовольствием сделали поделки своими руками. Получилось красочно.

Во второй младшей группе “А” провели развлечение “Яблочный Спас”





Опыты со второй младшей группой "Б".

Опыты с песком. Знакомство со свойствами песка.

Опыты с водой. Отметим, что вода без запаха, прозрачная.

Опыты с воздухом. Отметим, что воздух лёгкий, невидимый. Сделали вывод, что воздух можно поймать.



Библиотека-филиал 3 “МБУК ЦБС г.Владикавказ” пригласил всех, кто любит творчество А.С.Пушкина, принять участие в онлайн конкурсе чтецов “Читаем Пушкина на родном языке”, где наш воспитанник Бясов Рагнар стал победителем конкурса, Рамонова Даниэла заняла второе место.

Победитель конкурса чтецов “Читаем Пушкина на родном языке”. Бясов Рагнар

Второе место в конкурсе чтецов “Читаем Пушкина на родном языке” Рамонова Даниэла

