

Босохождение - элемент закаливания организма

Хождение босиком не только закаляет, но и стимулирует нервные окончания, находящиеся на стопе. Положительно влияет на работу внутренних органов.

Как и когда лучше заняться босохождением ?
-разумеется, зимой в холода начинать приучать ребёнка не стоит, но весной или летом, малыш вполне может бегать босиком по полу дома, а лучше — по зелёной травке.
- ребёнок должен регулярно ходить босиком, настоящий закаливающий эффект наступает лишь после длительных систематических тренировок.
- используйте специальные резиновые коврики с шиповым рифлением. Каждое утро начинайте зарядку с ходьбы по такому коврику.
- полезно массировать стопы с помощью скалки или круглой палки, катая её подошвами несколько минут в день.

При ходьбе босиком увеличивается интенсивная деятельность почти всех мышц, стимулирует кровообращение во всём организме, улучшает умственную деятельность

Массаж стоп

Дети садятся на пол, кладут ногу на ногу. На правой руке сгибают пальцы, делают «щёточку»
Ладонью энергично трут ступню.
Двумя руками разминают пальцы.
Пальцами разминают пятку.
Ладонью поглаживают ступню.

Физкультминутка

А теперь на месте шаг.
Выше ноги! Стой, раз, два! (Ходьба на месте)
Плечи выше поднимаем,
А потом их опускаем.
Руки перед грудью ставим
И рывки мы выполняем.
Десять раз подпрыгнуть нужно,
Скачем выше,
Скачем дружно!(прыжки на месте)
Мы колени поднимаем,
Шаг на месте выполняем.
От души мы потянулись (Потягивания. Руки в верх и стороны)
И на место вновь вернулись.

*Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение — детский
сад № 468*

Если хочешь быть здоровым — закаляйся!



Воспитатель:

Котлова Елена Александровна

2023 год

Солнце , воздух и вода— наши лучшие друзья

Закаливание новый шаг на пути к здоровью

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

При закаливании детей следует придерживаться таких принципов:

- проводить закаливающие процедуры систематически.
- увеличить время воздействия закаливающего фактора постепенно.
- учитывать настроение ребёнка и проводить процедуры в форме игры.
- начинать закаливание в любом возрасте .
- никогда не выполнять процедуры, если малыш замёрз.
- избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур, а также перегревания на солнце.
- правильно подбирать одежду и обувь: они должны соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов.

-закаляться всей семьёй.

- закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем.

-в помещении, где находится ребёнок, никогда не курите.

Способы закаливания

Основные факторы закаливания— природные и доступные “Солнце, Воздух и Вода». Начинать закаливание ребёнка можно с первых месяцев жизни после осмотра врачом педиатром.

«Холодный тазик»

Налейте в таз холодную воду температура не выше +12 С и облейте ступни ребёнка, стоящего в ванне. Попросите его потопать ножками пока стекает вода. Промокните ноги полотенцем. В первый день продолжительность ходьбы 1 мин., ежедневно добавляем по минуте доводя до 5 мин. Помните! Лучше проводить закаливание в течении 1 минуты с хорошим настроением чем 5 минут с капризами.

«Холодное полотенце»

Если ребёнку не нравится обливание холодной водой, постелите в ванне полотенце, смоченное холодной водой.(температура +12 С) Попросите потопать ножками в течении 1 минуты. Не стоять!(утром, вечером) Вытрите ребёнку ноги, не растирая, а промокая полотенцем.



«Контрастный душ»

Ребёнок вечером купается в ванне. Пусть он согреется в тёплой воде, а потом скажите ему: «Давай мы устроим холодный дождик или побегаем по лужам». Вы открываете воду и ребёнок подставляет воде ладошки и пяточки. Если ребёнок боится воздействия холодным душем, то можно в начале поставить таз с холодной водой . Из тёплой ванны ноги ставит в холодный таз, а потом снова в ванну. И так не менее 3 раз. После процедуры укутайте ребёнка в тёплую простыню не вытирая, а промокая воду, потом оденьте его для сна и положите в кровать .