- Обтирания. Мягкая водная процедура. Смоченной губкой или полотенцем обтирают шею, грудь, живот, спину, руки и ноги. При этом делают легкие массирующие движения от периферии к центру. Затем тело растирают сухим полотенцем.

- Контрастный душ. Простой способ укрепления сосудов. Для этого нужно обливать тело попеременно горячей и холодной водой. У каждого ребенка индивидуальный порог чувствительности, поэтому температура должна быть комфортной.

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 88 «Исток»

Красносельского района

Санкт-Петербурга

АДРЕС:
198328, город Санкт-Петербург,
проспект Героев, дом 24 лит. 4 а

Консультация для родителей «Закаливание детей в домашних условиях»

Подготовила консультацию:
Воспитатель Головакова Е.Ю.

Вырастить здорового ребёнка крепким, сильным, здоровым – это желание каждого родителя. Но как это сделать, какими путями и средствами многие не знают.

Закаливание представляет собой систему мероприятий, которая является неотъемлемой частью физического воспитания детей как в дошкольном учреждении, так и дома.

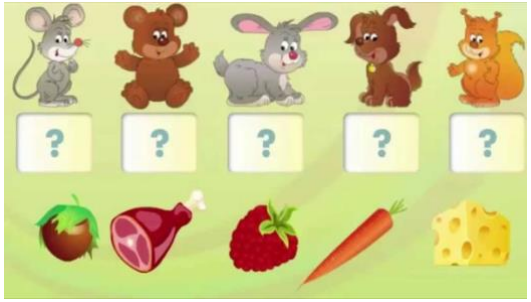
Основные задачи закаливания: укрепление здоровья, развитие выносливости организма при изменяющихся факторах внешней среды, повышение его сопротивляемости к различным заболеваниям.

Специалисты выделяют основные методы закаливания детей.
-Воздушные ванны. С этой процедуры рекомендуют начинать оздоровление организма. Это может быть зарядка в комнате с открытым окном или пробежка в парке. Воздушные ванны условно делятся на теплые — до +20 °С, прохладные — до +14 °С, холодные — ниже +13 °С.

Для детей

«Раскраска»

«Найди кто что кушает?»



«Помоги Кротику выйти»

-Обливания ног. Следующий этап закаливания водой. Для процедуры понадобятся небольшой таз и ковшик. Нижнюю часть голеней и стопы обливают водой. Ноги предварительно следует растереть руками, чтобы они были теплыми.

-Хождение босиком. Это не только способ повышения иммунитета, но и тренировка мышц стоп. Начинать стоит с хождения по комнате. Затем можно перейти на траву, песок и опавшую хвою.