

# **Закаливание детей дошкольного возраста на занятиях по физкультуре**

## **консультация для родителей**

**Проклова Н.И.**  
**Инструктор по ФК**

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы, - здоровье. Недаром в народе говорят: "Здоровому все здорово"! Об этой простой и мудрой истине следует помнить всегда, а не только в те моменты, когда в организме начинаются "сбои" и мы вынуждены обращаться к врачам, требуя от них подчас невозможного.

Давно известно, что здоровье человека на 10-20% зависит от наследственности, 10-20% - от состояния окружающей среды, 8-12% - от уровня здравоохранения и 50-70% - от образа жизни. Здоровый образ жизни - это рациональное питание, занятие спортом, отказ от алкоголя и курения и многое другое. Важную роль играет и закаливание. Закаливание - это научно обоснованное систематическое использование естественных факторов природы для повышения устойчивости организма к неблагоприятным агентам окружающей среды.

Основными средствами закаливания являются воздух, вода, солнечные лучи; сочетание с физическими упражнениями повышает эффективность закаливающих воздействий.

Наиболее распространенная и доступная форма закаливания - использование свежего воздуха.

К закаливающим факторам относятся также действие солнечных лучей и физические упражнения, в частности, утренняя гигиеническая гимнастика.

Существует несколько принципов, которые необходимо соблюдать для получения положительного эффекта от закаливания, независимо от возраста человека или от действующих факторов закаливания. Эти принципы следующие:

1. Систематичность проведения закаливающих процедур во все сезоны года.

Естественной (безусловно рефлекторной) реакцией организма на холод является максимальное сужение, а затем максимальное расширение сосудов для того, чтобы усилить кровоток и согреть организм. Но через некоторое время это приводит к еще более сильному переохлаждению. Путем же регулярного закаливания можно выработать условно рефлекторное сужение сосудов до оптимального размера, предотвращающее охлаждение организма.

2. Постепенность увеличения силы раздражающего воздействия.

Важность этого принципа определяется самой сущностью закаливания - постепенно приспосабливаться к необычным условиям. Резкое охлаждение, превышающее возможности организма противостоять такому неблагоприятному фактору не только не принесет пользы, а, наоборот, вызовет заболевание, простуду.

На занятиях по физкультуре закаливающими факторами можно считать следующие:

1. Использование легкой физкультурной формы (закаливание воздухом): футболки, шорты, носки и спортивная обувь
2. Наличие физических нагрузок в соответствии с принципами закаливания (систематичность и постепенность усложнения)
3. Проведение физкультурных занятий на воздухе ( закаливание солнцем и воздухом )
4. Соблюдение температурного режима в зале
5. Ходьба по массажным коврикам
6. Дыхательная гимнастика (логоритмические упражнения в структуре занятия)
7. Ритмическая гимнастика (высокая двигательная активность в соответствии с принципами систематичности и постепенности усложнения)

#### **Создание условий организации оздоровительных режимов для детей в дошкольном учреждении.**

1. Стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приёма пищи (четырёхразовое), укладывание на дневной сон; общая длительность пребывания ребёнка на свежем воздухе и в помещениях при выполнении физических упражнений. Остальные компоненты оздоровительного режима динамические.

2. Полная реализация (по возможности ежедневная) следующей триады: оптимальная индивидуальная двигательная активность с преобладанием циклических упражнений, достаточная индивидуальная умственная нагрузка и преобладание положительных эмоциональных впечатлений.

3. Достаточный по продолжительности дневной сон детей.
4. Организация режима дня детей в соответствии с сезонными особенностями.
5. Санитарно – просветительская работа с сотрудниками и родителями.