

# ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ

Закаливание водой летом можно проводить в самых разнообразных условиях. Преимущество его перед другими средствами закаливания заключается в том, что оно легко дозируется. Водная процедура, кроме общеоздоровительного влияния на детский организм, имеет также гигиеническое значение. Водная закаливающая процедура проводится с обязательным измерением температуры воды термометром. Температура воды для младших детей вначале +36 градусов. Через каждые три дня температура воды снижается на один градус и доводится постепенно до +18 градусов. После обливания дети досуха растираются полотенцем и одеваются. Купание в реке, озере доставляет детям удовольствие, способствует всестороннему развитию их организма и формированию таких черт личности, как смелость и выдержка.

Начинать купание можно проводить при температуре воды не ниже +22 градусов и температуре воздуха +24-26 градусов. Продолжительность купания – до 5 минут. Чтобы купание оказало наиболее благоприятное воздействие, рекомендуется выполнять в воде разные движения. После купания ребёнка нужно вытереть полотенцем и одеть.



# Босохождение

Процедура "Босохождение" является действенным методом закаливания, который к тому же является хорошим средством укрепления связок стопы, формирования её свода - профилактики плоскостопия. Ходение босыми ногами по холодному полу, земле, всевозможным неровностям: ребристым дорожкам, массажным коврикам и т.д., возбуждает нервную систему. А хождение босиком по мягкой траве, мягким коврам успокаивает её. Чередую хождение босыми ногами по разным поверхностям, например по ребристой доске и мягкому ковру, создаёт "эффект контрастного душа" для стоп.

Закаливающая процедура "Босохождение" применяется детям с 1,5 лет и старше, хорошо переносится, очень физиологична. Противопоказаний данного закаливания нет. Исключение составляют дети с острыми заболеваниями.

## Методика проведения:

- Расстелить на полу массажные коврики или положить ребристую доску на пути детей к кровати.
- Дети готовятся ко сну: переодеваются.
- Проходят босыми ногами сначала по массажным коврикам (ребристой доске), а потом по мягкому ковру к своим кроватям.
- После тихого часа процедуру можно повторить.

**Примечание.** Игровые упражнения можно сопровождать стихами:

Зашагали ножки, топ, топ, топ!  
Прямо по дорожке, топ, топ, топ!  
Ну-ка веселее, топ, топ, топ!  
Вот как мы гуляем, топ, топ, топ!  
Топают ножки, топ, топ, топ!  
Прямо по дорожке, топ, топ, топ!  
Это наши ножки, топ, топ, топ!



# Быть в движении – значит быть здоровым.

Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, веселым, хорошо физически развитым. Наряду с совершенно естественной заботой о чистоте его тела, удовлетворении потребностей в пище крайне необходимо обеспечить потребность в движениях. С момента рождения нормально развивающийся ребенок стремится к движениям. Движения оказывают всестороннее влияние на организм человека, и это влияние неизмеримо выше для растущего и развивающегося детского организма.

Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, повышают деятельность лейкоцитов.

Физические упражнения способствуют развитию у детей умственных способностей, восприятия, мышления, внимания, пространственных и временных представлений. Дети должны усвоить показанное взрослым движение и суметь действовать в соответствии с образцом так же ловко, быстро, технически правильно. Например, при прыжке с разбега рассчитать так, чтобы в нужном месте оттолкнуться и перепрыгнуть препятствие.

Во время выполнения движений детьми родители активно формируют у них нравственно – волевые качества, целеустремленность, настойчивость, выдержку, смелость и др. Особенно важно поддерживать в детях желания и умения преодолевать препятствия (обежать, перепрыгнуть, перелезть и т.п.).

При выполнении движений обогащается эмоциональное состояние детей. Они испытывают чувство радости, подъема от проявленной при овладении двигательными действиями энергии, от раскованности и свободы их выполнения.

