

Консультация для родителей и педагогов воспитателя второй младшей группы Татьяниной Ларисы Львовны.

Тема: 1. Закаливание

2. Проведение закаливающих процедур во второй младшей группе.

Закаливание – это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости механизмов защиты и приспособление организма ко многим факторам, с тем, чтобы суточные и сезонные изменения температуры, атмосферного давления, магнитных и электрических полей Земли и т.д. не вызвали резких изменений в растущем организме.

1. Закаливание должно стать образом жизни. Нельзя закалить ребёнка раз и навсегда, нельзя придумать таблетку или настой травы, которые решат все проблемы. Закаливать детей нужно постоянно и дома, и в детском саду.
2. Механизмы защиты и компенсации генетически predetermined. Это означает, что есть люди, изначально более закалённые. Если мы будем ориентироваться только на них, то никогда не поможем ослабленным детям, мы просто сорвём адаптационные механизмы, тем более что в детский сад приходят, как правило, ранее незакалённые дети.
3. Закаливание для каждого индивидуально: мы обычно используем методики, которые абсолютно безвредны, а в семье, дома, комплекс закаливающих процедур может быть дополнен.
4. Закалённый человек – это тот, кто переносит все колебания внешней среды.
5. У закалённого человека при резких изменениях внешней среды, в том числе при температурных колебаниях, магнитных бурях, не происходит серьёзных изменений в деятельности внутренних органов, т.е. он не болеет.
6. Закаливая ребёнка, мы повышаем его стрессоустойчивость.

Комплекс закаливающих процедур во второй младшей группе.

1. Фильтр, осмотр детей и опрос родителей.
2. Утренняя гигиеническая гимнастика.
3. Мытьё рук до локтя (во время водно-гигиенических процедур используем потешки):

« Мыли мылом ушки	А водичка булькает,
Мыли мылом ручки,	А водичка пенится,
Вот какие ладошки,	Машенька умывается,
Ладошки, ладошки.	Причешется, оденется».
4. Приём детей в лёгкой одежде.
5. Физкультминутки.
6. Подвижные игры и игровые упражнения на прогулке: пройди «через ручеёк», «самолёты», «солнышко и дождик», «Птички в гнёздышках» и т.д.
7. Дыхательная гимнастика: «Паровоз» - ходить по группе, с согнутыми руками, имитируя движения колёс паровоза и произносить: «чух-чух». Двигаться с разной скоростью, меняя громкость и частоту произношения, «Гуси летят», «Часики», «Ветерок», «Соня»- несколько раз зевнуть и потянуться (зевание стимулирует не только гортанно-глоточный аппарат, но и деятельность головного мозга, а также снижает стрессовые состояния).
8. Соблюдение режима дня в детском саду и рекомендации родителям.

9. Сон в проветриваемом помещении.
10. Гимнастика в постели для пробуждения: А) потягивания, б) поочерёдное поднятие рук и ног, лёжа на спине 3 раза, в) одновременное поднятие рук и ног 3 раза, г) прижать ноги к груди, обхватить колени руками 3 раза, д) повороты туловища со спины влево, вправо в и.п. 4раза.
11. Массаж ладоней, ступней ног (по 5 сек.)
12. Переход в групповую комнату (контраст t C).
13. Ходение босиком по поверхностям: резиновые коврики с шипами, сухое полотенце, ребристая доска.
14. Корректирующая ходьба в чередовании с обычной (3 круга).