

# *Консультация для родителей*

## **«Гимнастика и закаливание»**

Как вырастить своего ребенка крепким и здоровым? Как защитить его от всех болезней мира? Эти вопросы беспокоят каждую маму и каждого папу. Ответ один: повысить иммунитет, улучшить естественные защитные механизмы.

Защитные механизмы детского организма до конца не сформированы. Единственный и самый эффективный способ их тренировки – закаливание детей дошкольного возраста. Для достижения максимального результата начинать нужно с раннего возраста.

**Закаливание** - это научно обоснованное систематическое использование естественных факторов природы для повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды.

**Закаливание водой: как проводить, чтобы не навредить детям.**

Проводить закаливание детей можно в любое время года, однако начинать водные процедуры лучше **летом**. Если все делать по правилам, то к осени все дети, в том числе и часто болеющие, окрепнут, повысят сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.

**Водные процедуры** – один из наиболее действенных и оптимальных для детей способов закаливания. Они оказывают более мощное воздействие на детский организм по сравнению, например, с воздушными процедурами. Это объясняется тем, что теплопроводность воды в 30 раз, а теплоемкость в 4 раза выше, чем воздуха.

Кроме того, водные процедуры в отличие от других можно легко дозировать. Вода также является одним из лучших естественных массажеров, действие которого благоприятно сказывается на нервной системе ребенка.

## **Внимание!!!**

Основные способы закаливания:

- водные процедуры,
- воздушные,
- солнечные ванны,
- босохождение,
- закаливание при помощи влажного и сухого пара (бани).

Любой метод либо их сочетание способствует укреплению защитно-приспособительных сил ребенка.

При систематическом использовании водного закаливания продолжительность первой фазы сокращается, вторая наступает быстрее.

**7 правил, которые следует соблюдать при закаливании водой.**

***Для достижения положительного эффекта при проведении закаливающих водных процедур необходимо соблюдать следующие правила:***

*1. систематически проводить процедуры во все времена года, без перерывов. При прекращении закаливания даже на короткий период чувствительность к природному фактору (холоду, теплу) возрастает и через 2–3 месяца исчезает совсем;*

*2. постепенно увеличивать дозы раздражающего действия;*

*3. учитывать возрастные и индивидуальные особенности ребенка, состояние здоровья, переносимость им закаливающих процедур;*

*4. для ослабленных детей начинать закаливание в летний период;*

*5. обеспечивать комфортный температурный режим (не допускать переохлаждения ребенка);*

*6. сочетать закаливающие процедуры с массажем, физическими упражнениями и т. п.;*

*7. проводить процедуры на фоне полного физического здоровья ребенка.*

**Что будет со здоровьем ребенка, если правила нарушать:**

- учащение частоты сердечных сокращений;
- повышение артериального давления;

- перераспределение крови для обеспечения кислородом жизненно важных органов и т. д.

Методика закаливания зависит от возраста ребенка. Большинство врачей утверждают, что общение с водой новорожденных малышей, в том числе недоношенных и незрелых, позволяет им более активно развиваться, перегоняя своих сверстников не только в физическом, но и в нервно-психическом плане. Поэтому элементы закаливания рекомендуется вносить в обычные водные процедуры для детей раннего и дошкольного возраста.

*По интенсивности воздействия на организм водные процедуры располагаются в следующем порядке:*

- 1) влажное обтирание;
- 2) обливание;
- 3) душ;
- 4) ножные ванночки.

При закаливании ослабленных детей, которые перенесли тяжелое заболевание, необходима осторожность. В течение первых 2–3 дней обтирают только руки, затем столько же – руки и грудь, далее руки, грудь и спину и т. д.

### **Внимание!!!**

Закаленные дети не боятся переохлаждения, перепадов давления, устойчивы как к низким, так и к высоким температурам воздуха и воды, влиянию ветра. У таких детей резко снижается заболеваемость, укрепляется иммунитет

Утренняя гимнастика или зарядка – одна из наиболее распространенных форм применения физкультуры, состоящая из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки. Зарядка тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности – кровообращение, обмен веществ, дыхание. При постоянных занятиях улучшается сон, аппетит, повышается трудоспособность.

Ежедневное проведение утренней гимнастики в определенное время в гигиенической обстановке, правильно подобранные комплексы физических упражнений, растормаживают нервную систему детей после сна, активизируют деятельность всех внутренних органов и систем, повышают физиологические процессы обмена, увеличивают возбудимость коры головного мозга, а также реактивность всей центральной нервной системы.

Помимо оздоровительного значения, утренняя гимнастика имеет и большое воспитательное значение. Систематическое ее проведение воспитывает у детей привычку ежедневно делать физические упражнения, приучает организованно начинать свой трудовой день, согласованно действовать в коллективе, быть целеустремленным, внимательным, выдержанным, а также вызывает положительные эмоции и радостное ощущение. Кроме того, ежедневное выполнение определенных комплексов физических упражнений способствует совершенствованию двигательных способностей у детей, развивает физические качества (сила, ловкость, гибкость, улучшает работу координационных механизмов, способствует приобретению знаний в области физической культуры.

Таким образом, перед утренней гимнастикой стоят, совершенно особенные, задачи, а именно

- «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад,
- разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему,
- активизировать деятельность сердечной, дыхательной и других функций организма,
- стимулировать работу внутренних органов и органов чувств,
- способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки,
- предупреждать возникновение плоскостопия.

В дошкольных учреждениях утренняя гимнастика по режиму дня проводится до завтрака после уже достаточно активной, разнообразной деятельности детей. В данных условиях гимнастика преследует еще и цели организации детского коллектива, переключения внимания детей от свободных, индивидуальных игр и занятий к совместным видам деятельности. Вследствие одновременной совместной умеренной двигательной деятельности более возбужденные дети, которые успели уже побегать, попрыгать, успокаиваются, а малоактивные – активизируются. Все это создает ровное, бодрое настроение у всех детей, готовит их к последующим занятиям.

В тоже время сохраняется огромное оздоровительное значение утренней гимнастики. Ежедневное занятие физическими упражнениями благоприятно воздействует на физическое развитие и функциональное состояние организма ребенка.

Дети в дошкольном возрасте имеют невероятно высокую двигательную активность. Они находятся в решающей фазе роста и созревания, во время которых происходят сильные изменения в системе мышц, скелета и нервов. Систематически тренируя крупные группы мышц, мы активизируем обменные процессы, создаём благоприятные условия для питания всех клеток и тканей организма. Укрепляя мышцы брюшного пресса, мы улучшаем процессы пищеварения. Разрабатывая мышцы спины, мы формируем правильную осанку. Это особенно важно в дошкольном возрасте, когда происходит формирование изгибов позвоночника.

Во время выполнения утренней гимнастики у ребёнка учащается дыхание, розовеет лицо, он может немного вспотеть. Всё это совершенно естественные признаки легкого возбуждения и утомления при активной мышечной деятельности. Для утренней гимнастики подбираются упражнения, доступные детям, соответствующие строению и функциям опорно-двигательного аппарата дошкольников.

Утренняя гимнастика может включать следующие упражнения:

1. Поднимаемся на носочках, одновременно поднимая руки вверх сначала впереди себя, затем в разные стороны, опускаем вниз. Упражнение нормализует кровообращение в мышцах рук и плечевого пояса, вытягивает позвоночник.

2. Наклоны туловища назад, вперёд. Общеукрепляющее упражнение для мышц туловища, живота и спины. Улучшает работу органов брюшной полости, развивает эластичность позвоночника.

3. Наклоны туловища в стороны (вправо-влево). Укрепляются боковые мышцы туловища.

4. Приседаем, вытягивая руки вперёд. Укрепляются мышцы ног, улучшается подвижность суставов.

5. Различные маховые движения руками и ногами. Увеличивается эластичность и подвижность суставов.

6. Прыжки и бег на месте или по залу (площадке) Улучшается кровообращение, дыхание и усиливается обмен веществ в организме.

7. Ходьба на месте и поднятие рук в разные стороны. Успокаивает сердцебиение и дыхание.

Утренняя гимнастика имеет большое оздоровительное и воспитательное значение, устраняет заторможенность физиологических процессов, создает у детей жизнерадостное настроение, благоприятно влияет на нервно-психическую деятельность, доставляет им большое удовольствие и обеспечивает бодрое настроение.