

## «Что говорят в народе?»

- Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.
- В холод каждый – молод.
- Воды холодной не бойся – ежедневно ею мойся.
- Куда часто заглядывает солнце - там редко бывает врач.
- Босиком ходить – здоровым быть.
- Болезнь легче предупредить -чем лечить.
- Если хочешь быть здоровым закаляйся.
- Ничего так сильно не разрушает человека - как продолжительное физическое бездействие. (философ Аристотель)

Физические упражнения в комплексе повышают эффективность закаливающих процедур. В нашем детском саду для этого используются:

- утренняя гимнастика
- физкультурные занятия
- дыхательная гимнастика (логоритмические упражнения)
- спортивные развлечения - подвижные игры
- спортивные упражнения на прогулке



**Занимайтесь спортом всей семьей!!**

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Детский сад №35 Колпинского района Санкт-Петербурга

Консультация для родителей:

## «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!»

ПОДГОТОВИЛИ

инструкторы по физической культуре

Волкова Г.М.

Романчук А.В.

Вырастить ребенка здоровым, крепким и ловким мечтают все семьи. И важное значение при этом имеет грамотное использование условий, которые окружают Вас и ребенка!

## Закаливание воздухом

Это не только специальные процедуры, но и ежедневная влажная уборка и многократное проветривание помещения, поддержание в нем оптимальной температуры воздуха 20С, во время гимнастики и подвижных игр она может быть 16С. Ребенок должен ежедневно гулять. Даже в ненастную погоду и зимой бывать на воздухе не менее 3.5 – 4 часов.

### Главное условие:

-на прогулке в любое время года помнить нужно об одежде (по сезону) и удобной обуви.

-закаливание воздухом можно проводить в любую погоду, главное не переохладиться!!!



## Закаливание солнцем

Солнце враг разнообразным бактериям. Под влиянием солнечных лучей, витамин «Д» выделяется организмом. При недостатке солнца повышается возбудимость, нарушается ритм сна. Солнечные ванны лучше принимать в первую половину дня с 8 до 12 часов их первая продолжительность не должна превышать 5-10 мин.

**Главное условие:** Начинать солнечную ванну можно не ранее, чем через 1.5 часа после еды, и заканчивать не позднее, чем за 30 минут до еды.



## Закаливание водой

Оказывает более сильное воздействие. Наиболее легкая процедура – обливание ног. Из ковша или лейки быстро обливают нижнюю половину голени и стоп первоначальная температура воды 30С, постепенно через 1-2 дня на 2 С, доводя до 16-14С. Сразу после процедуры насухо вытирают жестким полотенцем. Закаливание водой необходимо проводить в комплексе с другими методами, в частности, со световоздушными ваннами и закаливанием солнцем.

**Главное условие:** Постепенность, переход от процедур, оказывающих менее сильное воздействие, к более сильным, от местных к общим.

