

МЕТОДИКА ЗАКАЛИВАНИЯ В ДЕТСКИХ САДАХ ДЕТЕЙ



Загрузок: 2867 Скорость: 1.43 Мб/с

СКАЧАТЬ

Рейтинг: ★★★★★
Автор: Clopper

Безопасно! Вирусов нет

В ❤️ 196  Нравится 100  Твитнуть  +1  50  95

 161 комментариев 



Саша
Благодарочка за все!
1 минуту назад



Ангелина
Побольше бы таких сайтов.
1 минуту назад



Гриша
Первый раз тут, скорость загрузки радует, наличие файлов тоже!
1 минуту назад



Марина
Всем советую, качает быстро.
1 минуту назад



Леша
не поверил глазам, есть все. спасибо!
1 минуту назад



Оксана
Глупости говорят, что незаменимых не бывает, без этого сайта я бы пропала.
1 минуту назад

На сегодняшний день разработано большое количество различных методик по укреплению здоровья детей. Закаливание может быть как простым и щадящим, так и более интенсивным и время затратным. Многие родители и воспитатели не придают ему особого значения, и зря. Ведь даже такие простые вещи, как проветривание комнат в отсутствие детей, полоскание рта, воздушные «ванны» дают заметные результаты. Честь и хвала тому детскому саду, в котором уделяется достаточное внимание физическому развитию детей, в частности — закаливанию. Привыкание детского организма к пониженным температурам, его адаптация к менее комфортным условиям сказывается и на иммунитете ребёнка, укрепляя его, и на здоровье. Если регулярно проводить закаливание детей, они станут гораздо реже болеть, а в будущем им не грозит букет хронических заболеваний, популярный среди школьников в наши дни. Закаливание в детском саду – один из действенных методов укрепления иммунитета и профилактики заболеваний. Некоторые дошкольные учреждения с физическим уклоном делают упор именно на закаливание детей и проводят упражнения, к которым родители обычных детских садовцев, люди непривычные, относятся с глубоким скептицизмом. Но не так страшен черт, как его малюют, и после ближайшего ознакомления с упражнениями хочется их даже повторить в домашних условиях. Обо всем по порядку. В советские времена к закаливанию детей подходили очень серьезно. И следует сказать, что тогда дети сами по себе были еще не столь ослаблены и больны, как сегодня. И пусть прошло не так уж и много времени, но поменялось буквально все: генетика, нагрузки, темпы и образ жизни, качество питания и экология, медицинское обслуживание (в частности большое количество подделок медикаментов). В общем, современные дети уже с рождения ослаблены и склонны к частым болезням. Рано или поздно ребенку приходится посещать детское учреждение. И если он не подготовлен к условиям меняющейся среды, начинаются простудные заболевания, которые тянутся чередой. Позже – школа с ее большим психоэмоциональным накалом. Родителям необходимо только следить за тем, чтобы у детей не угасли эти врожденные механизмы адаптации. И начинать нужно с первых дней рождения ребенка, повышая устойчивость его организма к неблагоприятным действиям ряда физических факторов окружающей среды. О пользе закаливания известно еще с самых древних времен. Хорошо известно, что на него очень быстро откликаются нервная, дыхательная, сердечно-сосудистая системы. Быстро восстанавливается хорошая работа мышечной и костной систем. Происходит нормализация терморегуляции и психического состояния человека. Особенно актуально закаливание в детском возрасте. Система дошкольного образования является предметом внимания множества специалистов, имеющих отношение к педагогике и здоровью детей. Именно в это время даются необходимые предпосылки для будущего успешного умственного развития и базис для сохранения здоровья ребенка. Важно правильно организовать мероприятия, связанные с поддержанием и укреплением здоровья ребенка дошкольного возраста. В этом плане очень важную роль играет закаливание в детском саду. Различные методы закаливания детей были особенно популярны в советское время, и тогда к этому вопросу подходили очень серьезно. Кстати, малыши болели и тогда, но не так многочисленно, как сейчас. Уже с рождения современные карапузы ослаблены и склонны к частым болезням. Поэтому старые методы приобретают новую актуальность. Многие специалисты советуют закалять свое чадо еще с рождения и выбирать детский сад, где практикуют такой способ профилактики детских болезней. Введение Закаливание — повышение устойчивости организма к неблагоприятному действию ряда физических факторов окружающей среды (пониженной или повышенной температуры, воды и др.) путем систематического дозированного воздействия этими факторами (Комаровский В.Ю [11]). Понимать под закаливанием следует не кратковременные дозированные воздействия солнцем, воздухом и водой, а принципиальную коррекцию образа жизни. Ребенок нуждается в естественном гармоничном образе жизни. Период детского сада – изменения в жизни малыша С дошкольным учреждением часто связано впечатление о начале периода постоянных заболеваний, ведь организм дошкольника вынужден адаптироваться сразу ко многим изменениям в своей жизни: общество сверстников, изменения в питании и режиме дня, а также всевозможные вирусы и бактерии, от которых он был надежно защищен в домашних условиях заботливыми родителями.