**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

 **«Детский сад № 25 «Пчёлка»**

**города Смоленска**



**ПРИНЦИПЫ И МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ**

**Мастерская для родителей**

**Цель:** показать значение закаливания в деле воспитания здорового ребенка, раскрыть принципы и методы закаливания детей.

**1.** Слово мастера.

Температура воздуха – один из важнейших факторов внешней среды, в которой происходит жизнедеятельность человека. При этом в нашем организме постоянно поддерживается тепловой баланс при различных температурах внешней среды. Эту способность можно улучшить с помощью закаливания.

Закаливание – это комплекс мер по повышению устойчивости организма к низкой и высокой температуре атмосферного воздуха, его повышенной влажности. Закаливание должно входить составной частью в программу воспитания здорового ребенка наряду с другими мероприятиями, которые повышают функциональные резервы организма.

**2.** Родителям предлагается на основе собственного опыта самостоятельно сформулировать основные принципы закаливания.

**3.** Социализация. Родители высказывают свои предположения и обсуждают их коллективно.

**4.** Работа в группах. Родителям раздаются карточки с перечнем принципов закаливания (систематичность, постепенность, непрерывность). Необходимо раскрыть их содержание и проиллюстрировать примером.

**5.** Слово мастера.

Все существующие методики закаливания подразделяются на традиционные и нетрадиционные. К традиционным относятся все процедуры в пределах положительных температур. Это влажные обтирания, душ, ванны, хождение босиком, воздушные ванны. Нетрадиционное закаливание связано с наиболее сильным воздействием на организм. К нему относится: закаливание воздухом на морозе, обтирание снегом, хождение босиком по снегу, купание в холодной и ледяной воде.

**6.** Дискуссия: можно ли закаливать больных детей?

**7.** Работа в группах. Анализируются и обсуждаются различные виды закаливания и пути их практического воплощения.

**Примерный образец записей по ходу работы в группах.**

|  |  |
| --- | --- |
| В чем сущность метода воздушных ванн? | Метод воздушных ванн состоит в постепенном снижении температуры воздуха от 20 или 22 градусов до 10 градусов с возрастающей длительностью пребывания детей в облегченной одежде. |
| В чем сущность метода обтирания? | Обтирание тела осуществляется губкой или варежкой, смоченной в воде комнатной температуры, постепенно температура воды снижается на 1 градус. Обтирание начинается с верхней части тела. Продолжительность процедуры составляет 4-5 минут. |
| В чем сущность метода обливания? | Обливание – более сильная процедура, ее не рекомендуют детям с повышенной возбудимостью и повышенным артериальным давлением. Начинают обливание с температуры воды 30 градусов, постепенно доводя ее до температуры водопровода. Длительность процедуры в среднем составляет 2-3 минуты. |

**8.** “Мозговая атака”. Обсуждение проблемы “Сущность методики контрастного закаливания”.

**9.** Индивидуальная работа. Конструирование собственной модели закаливания детей в семье.

**10.** Социализация. Афиширование и анализ предложенных моделей.

**11**. Рефлексия. О чем задумались во время работы? Что для вас было наиболее значимым и важным в мастерской?

