

# Будь здоров!

## Элементарный туризм

*Как ребенок отдохнет — так год учебный проведет  
(народная примета).*

Туризм - одна из форм физического воспитания детей, которая обладает всеми необходимыми компонентами для сохранения и укрепления здоровья. Это - общение с природой, смена обстановки, психологическая разгрузка и физическая активность.

В детском саду применяются, как правило, пешеходные походы по территории детского сада. Цель этих походов - оздоровление организма детей, познание нового материала. Во время пешеходной прогулки приобретается навык ориентировки на местности, умение разбираться в карте-схеме маршрута. Прививается любовь к родной природе, к земле.



Предстоящий туристический поход вызывает много положительных эмоций - ребята относятся к нему с восторженным интересом. Совместно с воспитателями, инструктором по физическому воспитанию разрабатывается маршрут похода, места остановок, необходимое снаряжение. При выборе маршрута принимается во внимание возраст детей, степень физической подготовки, природные и климатические условия похода.

Роли сказочных персонажей исполняют педагоги, они же проводят подвижные игры, игры с элементами спортивного ориентирования. Выбирается фотограф, так же среди педагогов. По окончании похода обсуждаем итоги с детьми.

При выборе маршрута принимается во внимание возраст детей, степень физической подготовки, природные и климатические условия похода.



## «Игры малышей с песком»

*Какие игровые упражнения можно делать с малышами?*

• Вот такие наши ручки (ребенок слегка вдавливая руку в песок, проговаривая о своих ощущениях песок сырой, теплый)



- Вот так наши кулачки (нажимать на песок кулачками и костяшками пальцев — сравнивать, на что похож отпечаток).
- Пальчики гуляют ("пройтись" поочередно каждым пальчиком левой и правой руки по песку, затем двумя руками одновременно)
- Пальчики играют ("поиграть" одновременно пальцами по поверхности песка, как на пианино).
- Ползают ладошки (зигзагообразные и круговые движения ладошками по песку — едет машина, ползет жук, крутится карусель...). То же самое ребром ладошки.
- Кто здесь пробегал (Оставляя следы одновременно разным количеством пальцев. Придумать, кто оставил эти следы).

*С помощью таких игр мы не только обучаем детей, но и развиваем тактильно-кинестетическую чувствительность, а также мелкую моторику рук. Формируем у них такие черты характера, как инициативность, самостоятельность, развиваем воображение и речь.*

Играть в песочнице мы начинаем с того, что учим детей "лепить" куличики из формочек и ведерок, а затем украшаем их разными узорами. В дальнейшем можно организовывать тематические игры с песком.

## Закаливание - первый шаг на пути к здоровью За

*Закаливание детей необходимо для того, чтобы повысить их устойчивость к воздействию низких и высоких температур воздуха и за счет этого предотвратить частые заболевания.*

**При закаливании детей следует придерживаться таких основных принципов:**

- проводить закаливающие процедуры систематически,
- увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно,
- учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры,
- начинать закаливание в любом возрасте,
- никогда не выполнять процедуры, если малыш замерз,
- избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце,
- правильно подбирать одежду и обувь: они должны соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов,
- закаливаться всей семьей,
- закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем,
- в помещении, где находится ребенок, никогда не курить.

### **Июль - лучшее время для закаливания малыша.**

Все родители мечтают, чтобы их ребенок рос сильным, здоровым и никогда не болел. Это вовсе не утопия, а реальность, если у малыша сильный иммунитет. И закаливание — самый короткий и доступный путь к нему, ведь во время обливания холодной водой, хождения босиком по земле организм тренируется, учится адаптироваться к перепадам температуры. А значит, банальное переохлаждение для закаленного ребенка не обернется простудой или другой болезнью: его иммунитет знает, как реагировать на такой стресс. Кроме того, закаливание улучшает кровообращение и нормализует обмен веществ.



*Лучше всего начинать закаливающие процедуры именно летом, когда холодная вода воспринимается как приятная возможность освежиться.*

### **КАК ЭТО ПРАВИЛЬНО ДЕЛАТЬ?**

- ⊗ **Купаюсь в воздухе** - Казалось бы, простая вещь — воздушные ванны, но их польза неоценима, особенно если речь идет о совсем маленьких детях до года.
- ⊗ **Гуляю босиком** - Деткам постарше (от года и выше) нужно чаще разрешать бегать без обуви по земле, песочку, травке. И даже дома лучше отказаться от тапочек. Начните с простого. Вместо тапочек оденьте крохе носочки, и пусть он в них ходит по квартире.
- ⊗ **Не боюсь холодной воды** - Маленьких деток (до года) нужно приучать к холодной воде с помощью обтираний. Когда купаете ребенка вечером, обязательно заканчивайте процедуру прохладным обливанием — 2—3 литрами воды температурой на 5—6 С ниже, чем была в ванночке.
- ⊗ **ГЛАВНОЕ — ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ** - Во время всех процедур наблюдайте внимательно крохой. Крик во время самой процедуры — самая естественная реакция ребенка на перепад температур. Если вы улыбаетесь, относитесь к обливаниям как игре, то малыш поймет, что ничего страшного не происходит, и постепенно привыкнет к ежевечерней порции холодной водички.