

Гимнастика и закаливание – это два взаимосвязанных подхода к укреплению здоровья: гимнастика тренирует мышцы и улучшает кровоток, а закаливание тренирует иммунитет и повышает устойчивость организма к внешним факторам, таким как перепады температуры. Сочетание физических упражнений с процедурами закаливания (воздушными, водными и солнечными ваннами) является особенно эффективным для повышения общей сопротивляемости организма.

Гимнастика

- **Направлена на:** Укрепление мышц, улучшение кровообращения, обмена веществ и эмоционального тонуса.
- Дыхательная гимнастика (вдох через нос, медленный выдох, дыхание только через нос).
- **Утренняя гимнастика:** Проводится на свежем воздухе (летом) или в проветриваемом помещении (зимой), с использованием упражнений на растяжку, координацию и дыхание.
- **Гимнастика после сна:** Включает потягивания, самомассаж, гимнастику для глаз и пальчиковые упражнения, которые помогают постепенно перейти от сна к бодрствованию без резких движений.
- **Ритмическая гимнастика:** Выполняется под музыку и тренирует дыхательную систему, насыщая организм кислородом.

Закаливание

- **Направлено на:** Повышение устойчивости к холоду, жаре и другим воздействиям окружающей среды.

Методы:

- **Воздушные процедуры:** Проветривание, прогулки на свежем воздухе.
- **Солнечные ванны:** Улучшают выработку витамина D и настроение.

Сочетание гимнастики и закаливания

- **Повышенная эффективность:** Активные физические упражнения во время закаливания значительно усиливают тренировочный эффект.
- **Пример:** Выполнение утренней гимнастики на свежем воздухе, а также сочетание водных процедур с массажем и растираниями.
- **Ходьба босиком:** Хождение по тёплому полу, «дорожкам здоровья» (массажным коврикам), траве или песку. Детям, которые часто болеют, рекомендуется начинать с носков, а затем переходить к ходьбе босиком.

Важные правила

- **Постепенность:** Увеличивайте интенсивность и продолжительность процедур постепенно.
- **Индивидуальный подход:** Учитывайте состояние здоровья и чувствительность каждого ребёнка.
- **Регулярность:** Проводите закаливание круглый год без перерывов.
- **Игровая форма:** Все процедуры должны быть интересны и проходить в игровой форме.

Составила: мед.сестра Ерёменко Н.Н