



Закаливание в детском саду



Путь к здоровью



1.Время игры: 30 мин.

- **Место проведения:** группа и спальная комната
- **Время года:** любое
- **Группа:** средняя группа и старшая группа

2 Оборудование:

- 2 термометра для определения комнатной температуры (в спальной и групповой комнатах);
- большая мягкая игрушка (любая), шарф;
- 3 дорожки («Рижский »метод закаливания);

▣ 3 Время проведения: вторая половина дня (15⁰⁰)

- **Участствует:** вся группа, (дети после болезни участвуют, но с меньшей нагрузкой);



Этапы игры:

Ход.

Воспитатель:

Ну-ка, зайцы, просыпайтесь

И спокойно разминайтесь.

1. Самомассаж.

- 1).Лёжа. Потрите лапки друг о друга сначала медленно, а потом быстрее. (5 сек.);
- 2).Разогретыми лапками потрите щёки вверх – вниз. (5 сек.);
- 3).Обнимите себя за плечи, быстро погладьте предплечья (5-6 раз);
- 4).Сидя. Массаж рефлекторных зон ног: энергично потрите ступню левой лапки пяткой правой и наоборот (по 4 раза).

Воспитатель: Все проснулись, улыбнулись, потянулись.

– Гимнастика пробуждения

Гимнастика пробуждения





Появляется гость – заяц с перевязанной шарфом шеей.

Воспитатель: Дети, посмотрите, кто это к нам пришёл?

Дети: Это заяц.

Воспитатель: А почему он обмотался таким тёплым шарфом?

Дети: Он заболел, потому, что не закаляется.

Воспитатель: Давайте научим его тому, что нужно делать, чтобы не болеть.

Ну-ка, зайцы,

Все вставайте,

Перебежки начинайте!

2. Контрастные воздушные ванны (перебежки из теплой комнаты, в предварительно проветренную (охлажденную), но подходящую по правилам и нормам.)

(4 раза)



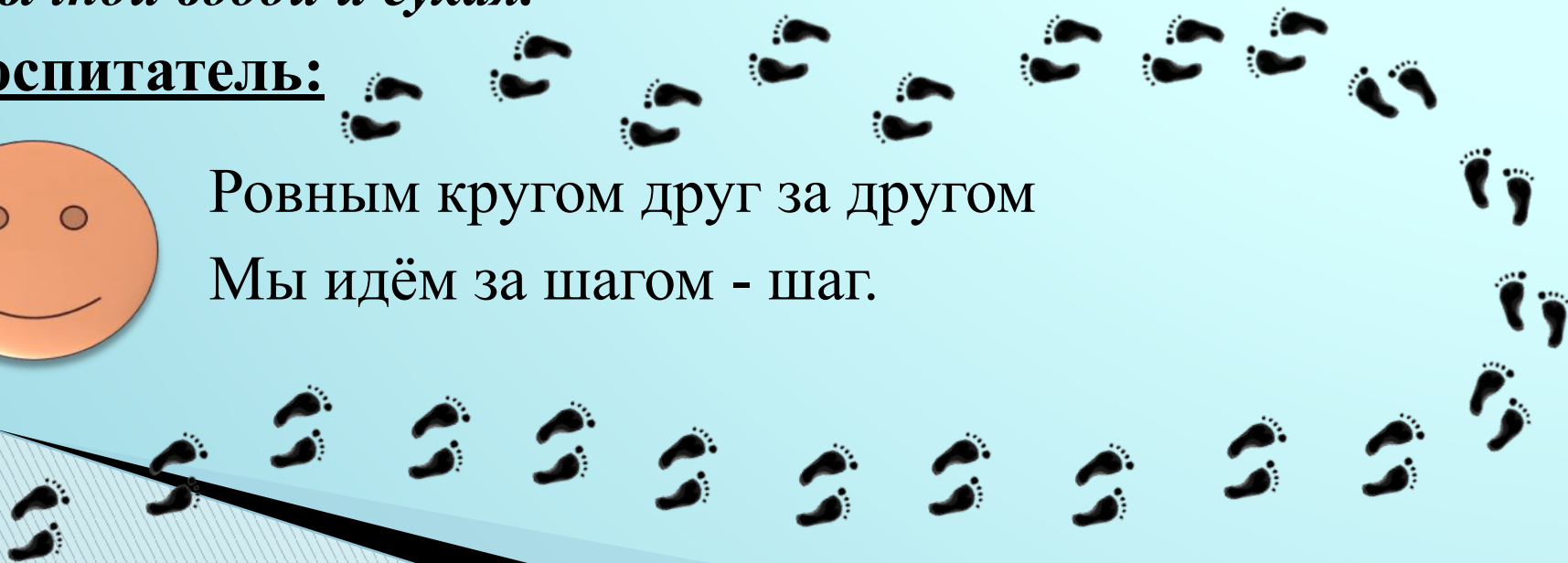
3. Хождение по 3-м дорожкам(Рижский метод 2-3 круга).

Для данного метода закаливания используется три дорожки из грубого полотна (мешковина, дерюга и пр.) шириной 0,4 м и длиной 1,5 м. Одна из них смачивается в 10% растворе поваренной соли (1 кг соли на ведро воды) комнатной t. Другая в чистой воде такой же t. Третья дорожка остается сухой.

Дорожки выстилаются на полу в следующей последовательности: "соленая" дорожка, дорожка смоченная обычной водой и сухая.

Воспитатель:

Ровным кругом друг за другом
Мы идём за шагом - шаг.





Воспитатель: А сейчас обувайтесь и проходите в ванную для умывания

4. Умывание прохладной водой.

Обучаем детей обширному умыванию прохладной водой: мытьё рук до локтя, растирание мокрой ладонкой груди и шеи. По окончании водной процедуры каждый ребёнок самостоятельно вытирается махровой салфеткой или полотенцем;

Воспитатель: (дети повторяют).

*Посильнее кран откроем,
И возьмем кусочек мыла,
Пушино пена поднялась –
Смыли с рук и пыль, и грязь.
Полотенчиком махровым,
Разноцветным, чистым, новым,
Вытрем спину, плечи, шею.
Чувствуем себя бодрее*

□ **Воспитатель:** *Вот видите, заяц наш совсем повеселел и выздоровел. Уж он – то теперь знает, что нужно делать, чтобы не болеть.*



закатываем
рукава

открываем
кран

берем
мыло

намыливаем
руки

закрываем
кран



отжимаем
руки

вытираем

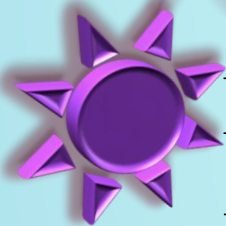
опускаем
рукава



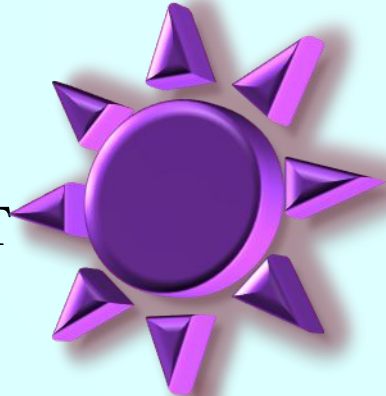
алгоритм
УМЫВАНИЯ



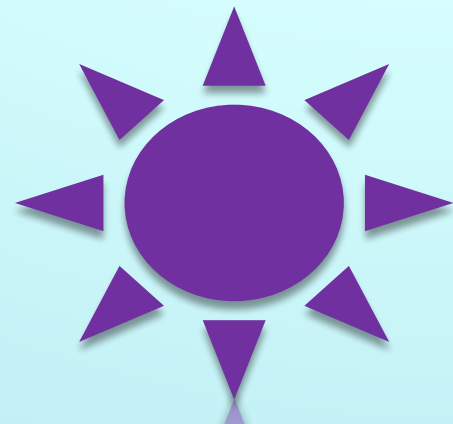
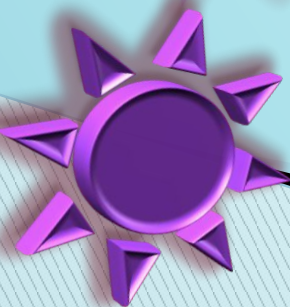
Особые рекомендации:



Комнату для проветривания готовит нянечка.



2. Одежда детей: трусики и маечки
3. Пока воспитатель проводит хождение по 3 дорожкам, нянечка настраивает краны для умывания (по температуре и напору).
4. Нянечка помогает детям, которые пришли после болезни.



КОНЕЦ

Над презентацией работали :

Студентки 2 «А» курса

Специальности 050144

Дошкольное образование

Кувецкая Анастасия и

Панова Татьяна

2015год.