



***ЗАКАЛЯЙСЯ,
ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ
ЗДОРОВ!***

Вторая младшая группа
Грушина Л. В.
МДОУ «Детский сад № 33»

Закаливание - это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действия которых направлены на повышение устойчивости организма переохлаждению или перегреванию.

Цель закаливания: тренировка защитных сил организма, выработка способности быстро адаптироваться к новым условиям.

Существует несколько принципов, которых нужно придерживаться, чтобы получить положительный эффект...

СИСТЕМА закаливающих мероприятий

ФАКТОРЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ

СОЛНЦЕ

дозированные
солнечные ванны
(летом)

общее
ультрафиолетовое
облучение (холодный
период года)

ВОЗДУХ

облегченная одежда,
одежда по сезону

воздушные ванны во
время утренней
гимнастики

соблюдение режима
проветривания

прогулки на свежем
воздухе

дневной сон с открытой
фрамугой

утренняя гимнастика и
физкультурные занятия
на улице (летом)

дыхательная гимнастика

ВОДА

ходьба босиком по
мокрой
дорожке

обливание ног водой
комнатной
температуры (лето)

гигиенический душ
после прогулки (лето)

занятия в бассейне

игры с водой

РЕЦЕПТОРНЫЕ

контрастное
босохождение
(песок-трава) в
летний период

босохождение в
группе

массаж стоп

При выборе системы закаливания нужно учитывать:

- регулярность
- систематичность
- постепенность
- последовательность
- продолжительность
- сочетание процедур
- возраст
- самочувствие
- состояние здоровья
- настроение
- индивидуальность

По каким признакам определить, эффективно ли закаливание?

- ❖ 1) **Настроение** – жизнерадостное, спокойное, ребенок нормально реагирует на окружающее.
- ❖ 2) **Самочувствие** - бодрое, ребенок всегда готов к действию, активно участвует во всех играх и занятиях.
- ❖ 3) **Утомляемость** – нормальная, наблюдается умеренная усталость.
- ❖ 4) **Аппетит** - хороший, активно ест все предлагаемые блюда, во время еды не отвлекается.
- ❖ 5) **Сон** – спокойный, глубокий, засыпает быстро (через 5 – 15 мин.), время сна отмечается расслабления мышц, ребенок не пробуждается от звука и света.



**Вот как проходит
закаливание в
нашей группе**

Воздушные ванны;



Хождение по массажному коврику, профилактика плоскостопия;



Утренняя гимнастика



Физкультурные занятия в зале;



Физкультурные занятия на прогулке;



Гимнастика пробуждения;



Профилактика плоскостопья;



Профилактика плоскостопья;



Физкультминутки во время занятий;



Организация двигательной активности в группе



Моем руки прохладной водой...



Гимнастика для глаз;



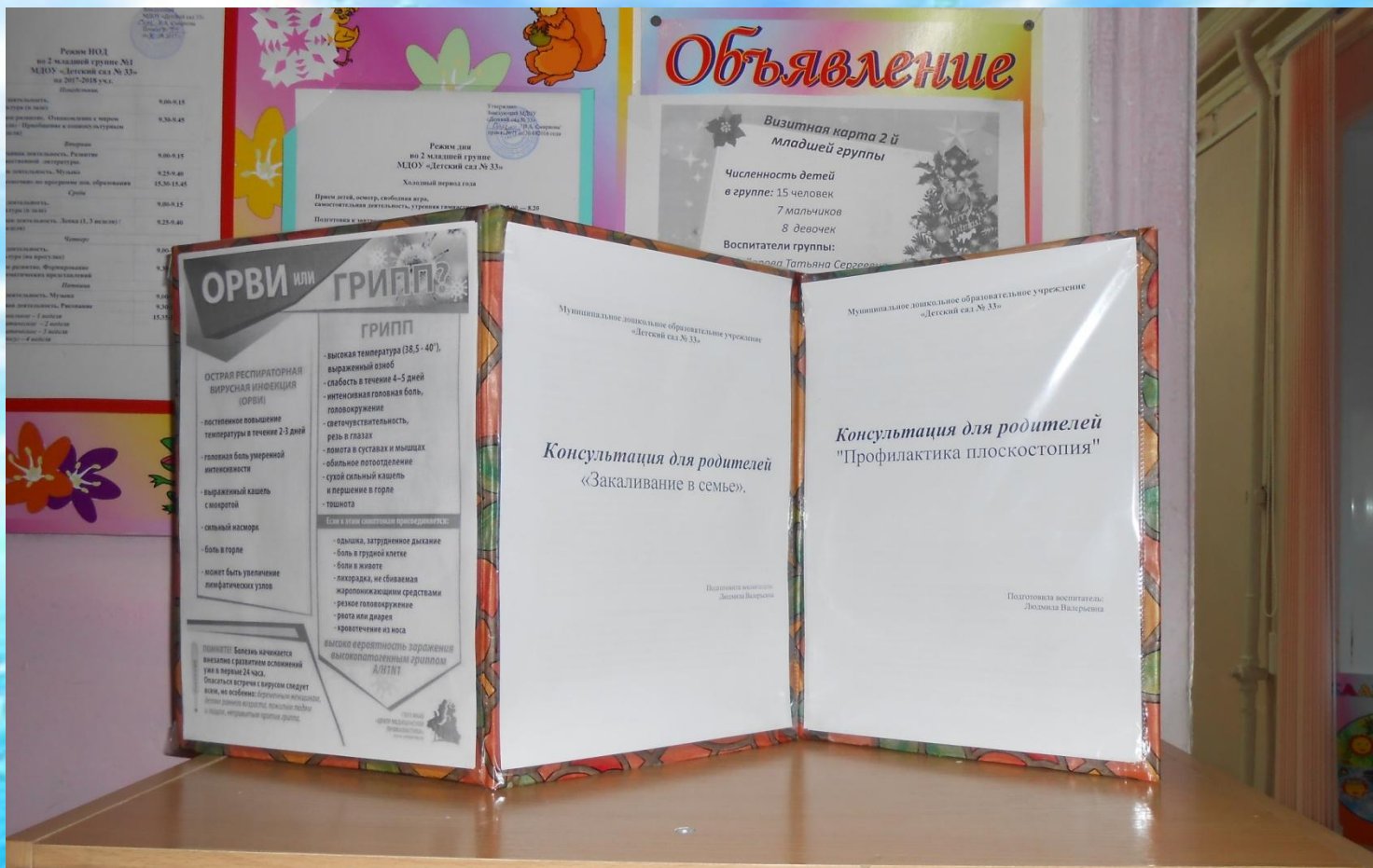
Ароматерапия фитонцидами (чеснок);



Употребляем фитонциды лук и чеснок;



Консультации для родителей: «Закаливание», «Советы по профилактике плоскостопья».



КОНЕЦ.

