

# Закаливание в ДОУ

**Подготовила:**

**воспитатель Квасова Елена Николаевна**

**МДОУ «Детский сад комбинированного вида №27»  
Тульская область г. Щекино  
2015г.**

Особое внимание в системе воспитания детей следует уделять проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Важна система закаливания, предусматривающая разнообразные формы и методы.



Цель: сохранение и укрепление здоровья детей;  
формирование у родителей, педагогов, воспитанников  
ответственности в деле сохранения собственного здоровья.



## Задачи:

- создание благоприятных условий внутренней среды группы
- повышение адаптационных возможностей организма детей
- воспитание у детей осмысленного отношения к здоровью
- повышение педагогической компетенции родителей по вопросам закаливания



Все закаливающие мероприятия делятся на три вида:

□ ОБЩИЕ:

- Правильный режим дня, рациональное питание, рациональная одежда, дневной сон.

□ СПЕЦИАЛЬНЫЕ:

- Воздушные ванны, коррегирующая гимнастика, точечный массаж, дыхательная гимнастика, игры с водой, лечебная ходьба.

□ ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ:

- Полоскание полости рта, витаминотерапия, фитонциды, фиточай.



# ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

- Осуществлять закаливание при условии, что ребёнок здоров.
- Не проводить закаливание при наличии у ребёнка страха, плача и беспокойства.
- Осуществлять закаливание постепенно и последовательно.



Дети знают и самостоятельно выполняют гигиенические процедуры . Благодаря этим знаниям у них формируется привычка к здоровому образу жизни.



После дневного сна дети самостоятельно выполняют:

- массаж верхних и нижних конечностей по току крови.
- массаж ног.
- гимнастику —побудку.
- упражнения на тренажёрах.





Результатом работы стало то , что дети с удовольствием выполняют закаливающие процедуры. А самое главное они стали меньше болеть.



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**

