

**Средняя группа № 10
МАДОУ «ДС КВ №16» г.Усинска
Воспитатель:
Татьяна Александровна Коптенко**



**Закаливание
детей дошкольного
возраста
нетрадиционными
способами**

Закаливание – комплекс мероприятий, направленных на тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию факторов внешней среды

Правила:

- ❖ Учет индивидуальных особенностей ребенка и состояние его здоровья
- ❖ Систематичность и последовательность
- ❖ Опора на положительные эмоции у ребенка при закаливании

Цель:

Укрепления здоровья и
своевременная коррекция
имеющихся нарушений в
физическом развитии ребенка

Задачи:

1. Создать максимально благоприятные условия для физического развития личности



НИ ДНЯ БЕЗ СПОРТА

ДОСТУПНО ДЛЯ ВСЕХ



06/12/2013 02:02



06/12/2013 02:12



Игры на городском
стадионе очень любят
дети



11/09/2013 03:06



11/09/2013 03:01

2. Помочь каждому ребенку осознать значение физических упражнений в закаливании и оздоровлении своего организма





11/09/2013 03:36

3. Воспитать в детях потребность в здоровом образе жизни





01/10/2013 07:17



01/10/2013 07:17



22/10/2013 07:11



22/10/2013 07:06



22/10/2013 07:08



25/10/2013 03:08



25/10/2013 03:07

Точечный массаж

Введение:

- 1) Перед проведением точечного массажа необходимо подготовить пальцы и кисти рук, сосредоточить на них внимание
- 2) Пальцами левой руки обхватить левое плечо и тоже самое правой рукой. Круговые движения назад, вперед (3 – 4 раза)
- 3) Пальчиковая гимнастика «Две сороконожки» и т. д.
- 4) Массаж повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов. Под действием массажа организм начинает вырабатывать интерферон

Точка 1.

Связана со слизистой трахеи, бронхов, а также костным мозгом. При массаже этой зоны уменьшается кашель, улучшается кровоснабжение.





Точка 2.
Регулирует
иммунные
функции
организма.
Повышает
сопротивляемость
инфекционным
заболеваниям.



Точказ.
Контролирует
химический
состав крови и
одновременно
слизистую
оболочку
гортани.



Точка 4.
Шею сзади
необходимо
массировать сверху
вниз. Зоны шеи
связаны с регулятором
деятельности сосудов
головы, шеи и
туловища.
Нормализует работу
вестибулярного
аппарата

Точка 5.

Расположена в области седьмого шейного и первого грудного позвонка и связана с регуляторами сосудистых реакций.





Точка 6.
Улучшает
кровообращение
слизистых оболочек
носа и гайморовой
полоски. Дыхание
через нос становится
свободным, насморк
проходит,
нормализуется
обоняние.

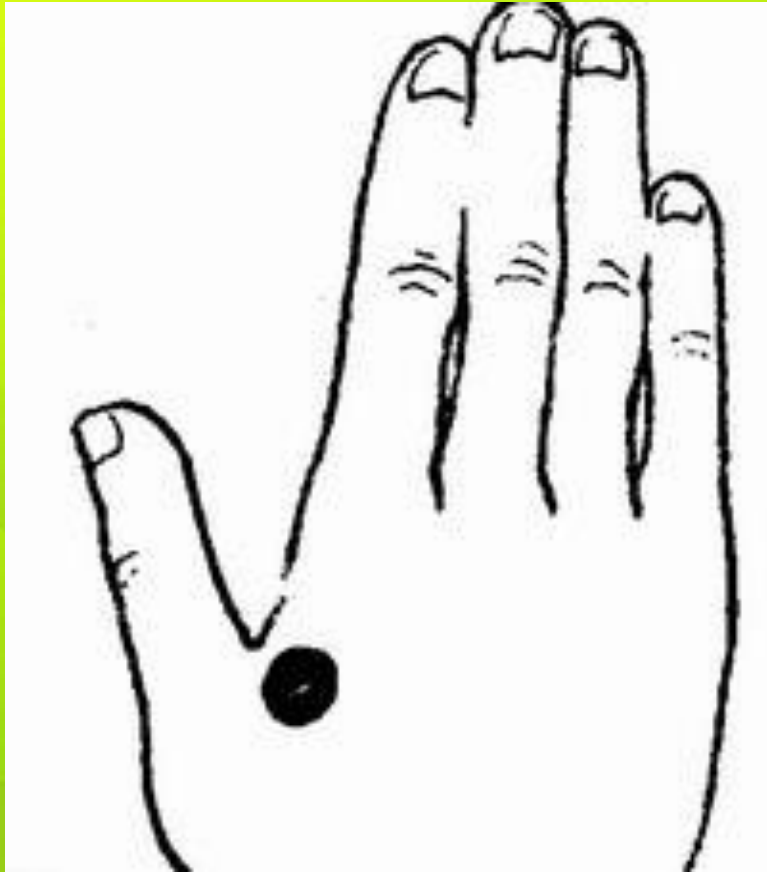


Точка 7.
Улучшается
кровообращение в
области глазного
яблока и лобных
отделов мозга.



Точка 8.

**Массаж этой области
воздействует на
органы слуха и
вестибулярный
аппарата,
ответственный за
поддержание
равновесия.**



Точка 9.
Руки человека
связаны со своими
органами. При
массаже этих точек
нормализуются
многие функции
организма

Использованная литература:

- **Комплексы утренней гимнастики
Е.А. Сочеванова**
- **Дошкольное воспитание – 2008г. №1
и 2009г. №2**
- **Справочник старшего воспитателя
2007г. №6**



**Спасибо
за
внимание!**

