

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ОТКРЫТОГО МЕРОПРИЯТИЯ

« Закаливание организма»

в рамках работы над методической темой
«Здоровьезберегающие технологии в начальной школе (ГПД)»



Автор- воспитатель ГПД ГОУ СОШ № 481
Анисимова татьяна Эдуардовна

Санкт-Петербург
2011

ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА



Презентация природных факторов оздоровления
организма

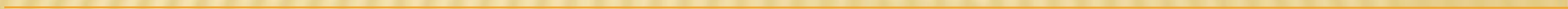
ВЫСТУПЛЕНИЕ - ДОКТОР
ВОЗДУХ

СВЕЖИЙ ВОЗДУХ

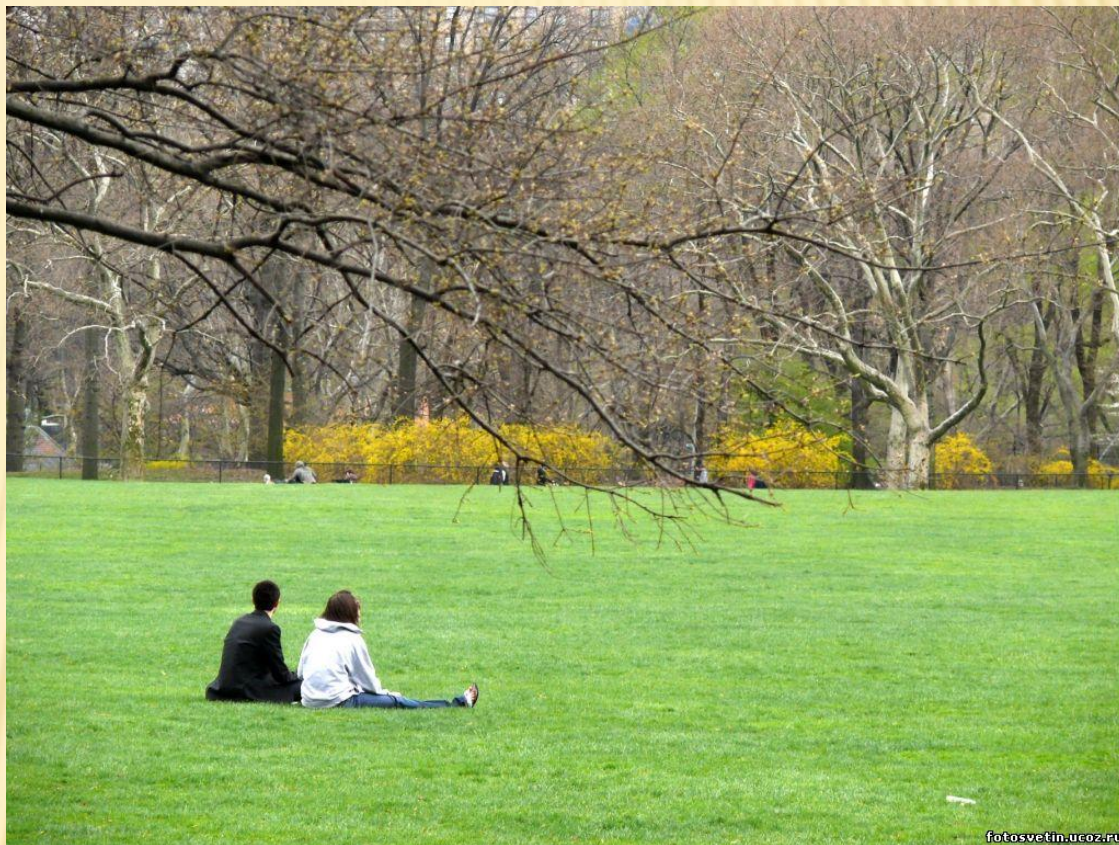
Принимай
воздушные
ванны на
солнце и в
тени.



Чаще бывай в
походах, на
прогулках,
экскурсиях, в
лесу, парке, за
городом



Принимай
воздушные
ванны
ежедневно



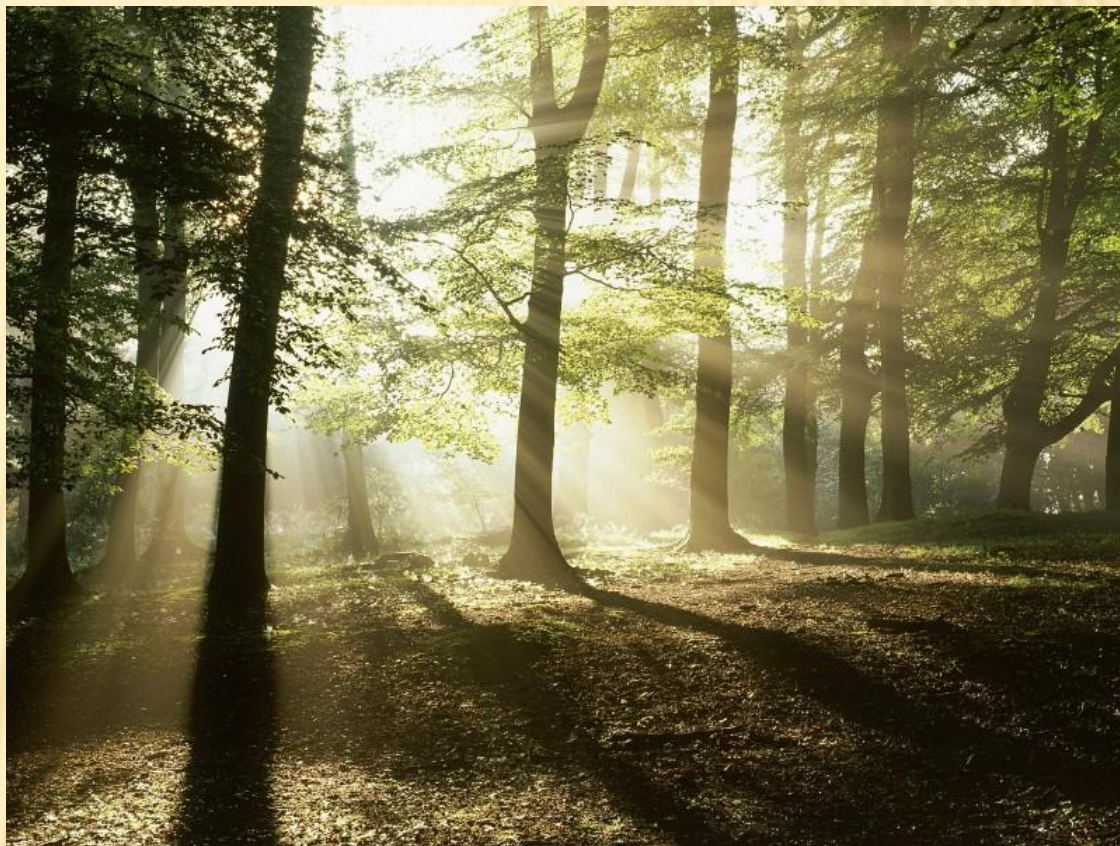
Следи за
чистотой
воздуха и
проветривай
комнату перед
сном.



Выступление – Доктор Солнце.

*ДОКТОР СОЛНЦЕ РАССКАЖЕТ О ТОМ,
КАК НУЖНО ЗАГОРАТЬ, Т.Е.
ПРИНИМАТЬ СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ.*

Загорай на
солнце по 3-5
мин. с
перерывом 10
мин.



ПРЕЗЕНТАЦИЯ «ЛАСКОВОЕ СОЛНЦЕ»

Прибавляй в
день по 2-3
мин.
пребывания
на солнце.



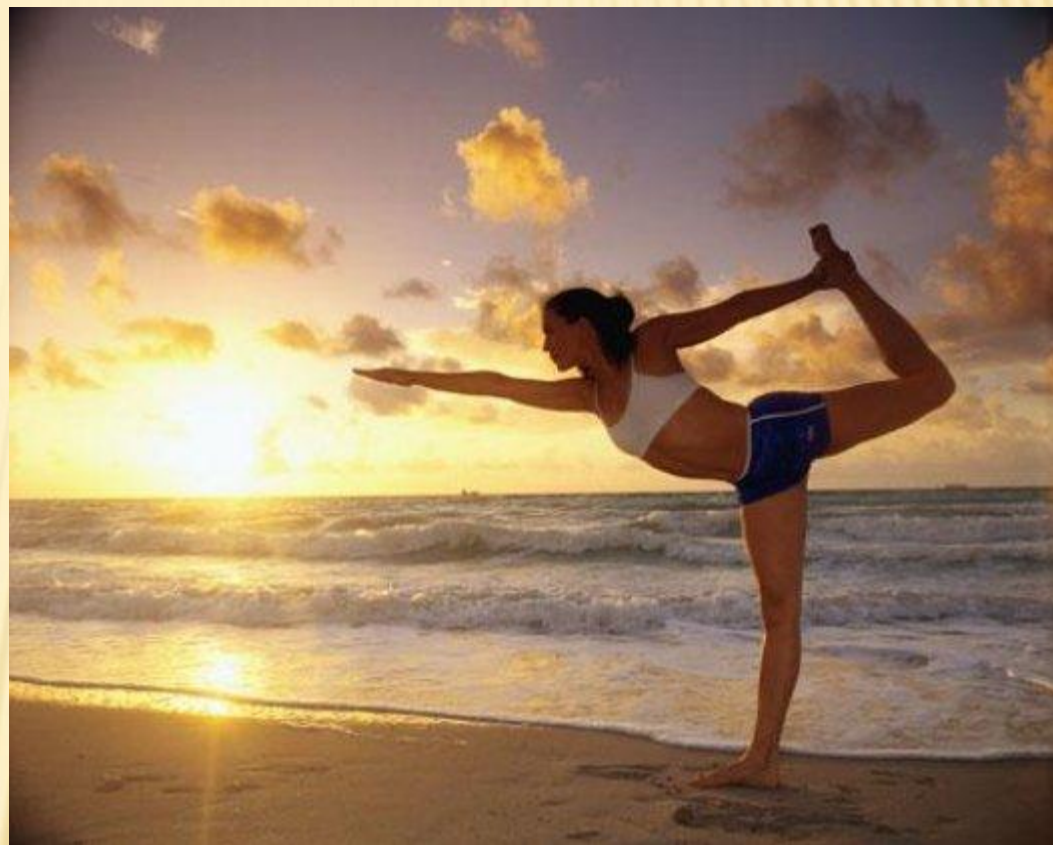
Загорай в
утренние и
вечерние
часы.(с 9 до
11ч-утром;
вечером с 16 до
18 ч)



Находись
на солнце в
ГОЛОВНОМ
уборе.



Не можешь
загорать на
солнце –
загорай в
облачную
погоду.





Выступление – Доктор Вода.

ПРЕЗЕНТАЦИЯ «ХОЛОДНАЯ ВОДА»

КУПАЯСЬ В ТЕПЛОЙ ВОДЕ, ПОЛЕЙ СЕБЯ
ЧУТЬ ПРОХЛАДНОЙ ВОДОЙ.





ВЫТЕРЕВ ТЕЛО ПОЛОТЕНЦЕМ
ОДЕНЬСЯ.

Повторяй это
ежедневно
снижая t воды
на $1-2^{\circ}$
градуса.



Правила хождения босиком.

ПРЕЗЕНТАЦИЯ «БОСОХОЖДЕНИЕ»

- 1) По прогретой солнцем дорожке; по речному мелководью
- 2) Утром – по росистой траве
- 3) В сосновом бору – по опавшей хвое
- 4) Чтобы не было плоскостопия полезно ходить по песку, по камушкам
- 5) Полезно перед сном проводить контрастное обливание ног.



ГДЕ ХОДИТЬ БОСИКОМ?

ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ ОРГАНИЗМА:

- ❑ 1) Закаливание должно начинаться с консультации с лечащим врачом.
- ❑ 2) Прежде чем приступить к закаливанию, нужно избавиться от «микробного гнезда» в организме в виде больных зубов, воспаления миндалин, ангины, насморк и т.д.
- ❑ 3) Процесс должен быть постепенным – каждый день нужно снижать t на $1-2^{\circ}$.
- ❑ 4) Закаливаться нужно систематично, не пропуская ни одного дня. Если же ты заболел, то начинать придется все сначала.
- ❑ 5) Не забывайте, что правильное питание и режим дня также важны для закаливания.
- ❑ 6) Важен психологический настрой. Человек должен получать удовольствие от закаливающих мероприятий – иначе пользы не будет.