

Закаливание в ДОУ (традиционные способы)



Выполнил: студентка 1 курса
заочной формы обучения
Орехова Светлана Викторовна
Проверил: доцент кафедры
Копкарёва Ольга Олеговна

Цель:

Тренировка защитных сил организма, выработка способности быстро адаптироваться к новым условиям.

Задачи:

1. повысить стойкость детского организма в борьбе с заболеваниями;
2. приучать детей чувствовать себя хорошо в различных меняющихся погодных условиях;
3. воспитывать у детей потребность в свежем воздухе, приучать их не бояться холодной воды и других факторов закаливания..

Природные факторы закаливания:



Система закаливающих мероприятий:

утренний прием детей на воздухе, утренняя гимнастика на воздухе, облегченная форма одежды, умывание холодной водой в течение дня, промывание носа, физкультурные занятия на воздухе, сон при открытых форточках, занятия физкультурой в носках, воздушные ванны в сочетании с гимнастикой, босохождение, обливание ног, обтирание тела, обливание тела.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия ДОУ во время закаливания.

Общие закаливающие процедуры:

- Утренняя гимнастика в проветренном помещении.
- Дыхательная гимнастика.
- Гимнастика после сна.
- Физкультурные занятия.
- Сквозное проветривание.

Специальные закаливающие процедуры:

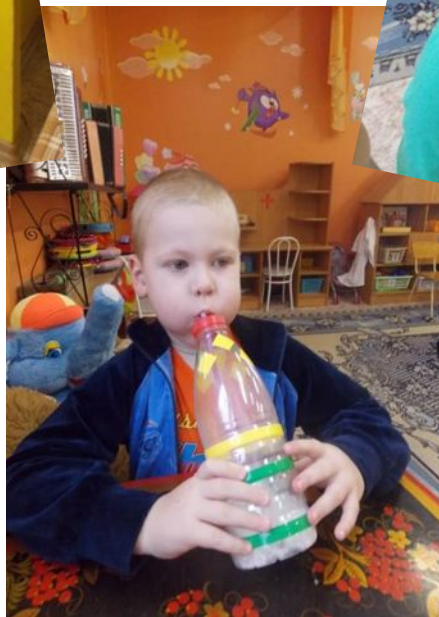
- Закаливание воздухом (воздушные ванны), прогулка;
- Закаливание водой (водные процедуры);
- Закаливание солнцем (солнечные ванны).



Утренняя гимнастика.



Дыхательная гимнастика.





Гимнастика после сна.



Физкультурные занятия.





Закаливание воздухом или воздушные ванны.





Прогулка.



Закаливание водой (водные процедуры).





Закаливание солнцем (солнечные ванны).





Хождение босиком по дорожкам «здоровья» и солевым дорожкам.

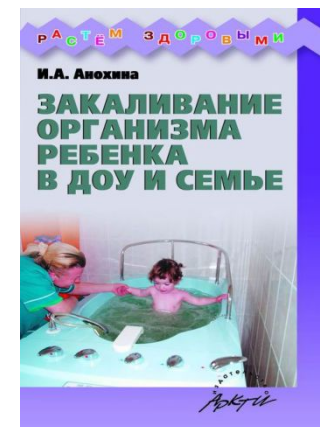
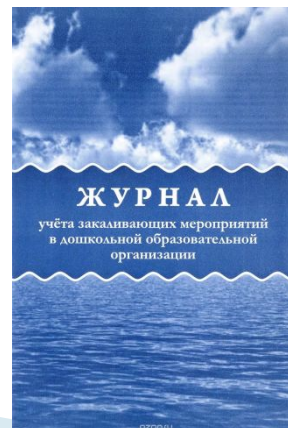


Принципы закаливающих процедур.

- Систематичность, регулярность.
- Многофакторность природного воздействия (солнце, воздух, вода, земля).
- Постепенность.
- Комплексность.
- Учет индивидуальных, возрастных возможностей.
- Положительное отношение детей к закаливанию.



Методики закаливания. Взаимодействие с родителями.





**Если хочешь быть здоров -
закаляйся!**

