

Доклад (использованием
иллюстраций) в
подготовительной группе
Тема: «Виды закаливающих
мероприятий для детей
дошкольного возраста»

Воспитатель: Казакова И.Ю

Октябрь 2017 г



Закаляя детей дошкольного возраста, мы ставим перед собой следующие конкретные задачи:

- повысить стойкость детского организма в борьбе с заболеваниями;
- приучить детей чувствовать себя хорошо в различных меняющихся условиях (в помещении и на воздухе);
- воспитывать у детей потребность в свежем воздухе;
- приучить их не бояться холодной воды и других факторов закаливания, применяемых в повседневной жизни.



Принципы закаливания детей дошкольного возраста

- Проводить закаливающие процедуры нужно систематически;
- увеличивать время процедуры нужно постепенно;
- учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры;
- начинать закаливание можно в любом возрасте;
- никогда не выполнять процедуры, если малыш замерз, то есть не допускать переохлаждения ребенка;

Цель оздоровительного закаливания

- помочь организму повысить адаптацию к условиям внешней среды;
- повышает выносливость организма;
- укрепляет нервную систему;
- повышает иммунитет и сопротивляемость болезням.

Средства здоровьесбережения

Закаливание (воздух, вода, солнце)

Дыхательные упражнения

Массаж (самомассаж)



Упражнения на формирование осанки

Упражнения для профилактики плоскостопия

Упражнения на развитие физических качеств

Упражнения на релаксацию

Закаливание детей подготовительной группы.

Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. Укрепление здоровья детей должно осуществляться совместными усилиями семьи и детского сада. При этом ведущая роль принадлежит дошкольному учреждению, где ребенок проводит большую часть своего активного времени.

Следовательно, укрепление здоровья детей в дошкольных учреждениях – первостепенная задача педагогического и медицинского персонала. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? С древних времен было замечено, что закаливание способствует укреплению здоровья. Поэтому закаливающие мероприятия должны составлять основу воспитательно-оздоровительного процесса, цель которых – снизить заболеваемость детей.

Общие закаливающие мероприятия:

Правильный режим дня

Рациональное питание

Рациональная одежда

Соответствующий воздушный и температурный режим в помещениях

Дневной сон

Регулярное проветривание помещений

Ежедневные прогулки.

Проводятся специальные закаливающие процедуры:



Самомассаж и точечный массаж

Точечный массаж — это воздействие на биологически активные точки, расположенные на коже человека.

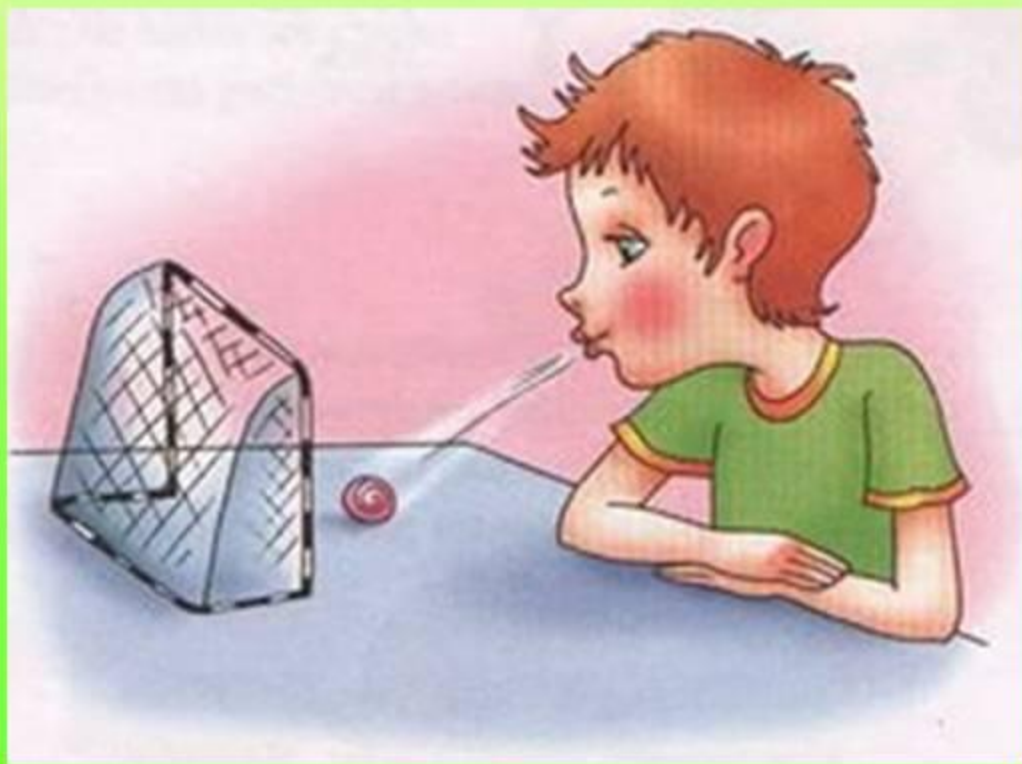
Как известно, кожа — своего рода «броня», защищающая внутренние органы. Под влиянием инфекции, из-за постоянно идущего размножения вирусов в слизистых оболочках дыхательных путей, лор-органов и пищеварительного тракта защитные свойства кожи нарушаются: она становится проницаемой в первую очередь для электромагнитных полей, в окружении которых мы живем.

«Ёжик, Ёжик — чудачок,
Сшил колючий пиджачок.
По ладошке прокачу,
Погладить ёжика хочу.
По ладошке покатаю,
К себе его я прижимаю»



Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика – это прекрасное средство предотвратить частые простудные заболевания, укрепить иммунитет. А еще правильное дыхание стимулирует работу нервной системы, головного мозга и сердца, а также полезна для развития речи у детей.





Хождение босиком (босохождение) – составляющая ЗОЖ

- Использовалось издавна для профилактики и лечения многих заболеваний
- Современная наука подтверждает его пользу
- При ходьбе босиком идет физическое воздействие на нервные окончания стопы (их здесь около 72 тыс.), их массаж и стимуляция систем организма
- Циркуляция крови в сосудах ног возрастает





Правила работы с массажными мячиками:

Их нельзя бросать на пол.
Желательно не прикасаться ими к лицу.
После длительного использования необходима обработка (помыть теплой водой с моющим средством и хорошо промыть проточной водой).

Приемы работы с массажными мячиками.

Катание мячика по ладоням.
Массаж кисти рук.
Массаж всей руки и предплечья. (Способ пробуксовки)
Массаж стопы.
Массаж ног.
Упражнение “ Кошка играет с мышкой”.
Массаж спины (работа в парах).



Ходьба по массажным дорожкам

Ходьба по массажным коврикам способствует формированию сводов стоп и профилактике плоскостопия, снижению утомляемости и повышению иммунитета



Гимнастика ортопедическая

Целью ортопедической гимнастики – является укрепление мышц свода стопы у детей через комплекс специальных упражнений.





Закаливание водой

Водные процедуры – более интенсивная закаливающая процедура, так как вода обладает теплопроводимостью в 28 раз большей, чем воздух. Главным фактором закаливания служит температура воды.

При закаливании водой рекомендуются следующие виды процедур: обтирание, обливание, души, купания.



Что нужно делать, чтобы быть здоровым? С древних времен было замечено, что закаливание способствует укреплению здоровья. Поэтому закаливающие мероприятия должны составлять основу воспитательно-оздоровительного процесса, цель которых – снизить заболеваемость детей