

**Управление образования администрации ЗАТО г. Североморск
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 12**

**Консультация для воспитателей
«Закаливание – как эффективная форма
работы по сохранению здоровья
дошкольников»**



Воспитатель: Коковина О.В.

Закаливание – спутник здоровья

- Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.
- Закаляйся больше — проживёшь дольше.
- Закаляйся — водой холодной обливайся.
- Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья...





Цели и задачи



- **Закаливание** — это один из действенных методов укрепления иммунитета и профилактики заболеваний.
- **Цель закаливания** – тренировка защитных сил организма, выработка способности быстро адаптироваться к новым условиям.
- **Основная задача** - осуществлять комплексный подход к оздоровлению дошкольника средствами природы с учетом уровня его индивидуального здоровья при активном включении ребенка в процесс его формирования.



Принципы закаливания

- Систематичность использования закаливающих процедур.
- Постепенность увеличение силы раздражающего воздействия.
- Последовательность в проведении закаливающих процедур.
- Учёт индивидуальных особенностей ребенка и состояние его здоровья.
- Комплексность воздействия природных факторов
- Положительно – эмоциональное отношение ребенка к закаливающим процедурам.



Основными природными факторами закаливания детей являются солнце, воздух и вода.



Закаливание детей воздухом



Бодрящая гимнастика



Закаливание детей воздухом



Утренняя гимнастика, занятия по физическому развитию



Прогулка



Закаливание детей водой



Закаливание детей солнцем





К общему закаливанию относятся следующие мероприятия:



- ежедневный утренний приём детей на свежем воздухе,
- организация сквозного проветривания в отсутствие детей,
- мытьё рук до локтей и умывание лица прохладной водой /постепенно до +18 градусов/,
- нахождение детей в групповой комнате в облегчённой одежде при температуре, определённой СанПин,
- проведение занятий физическими упражнениями в спортивном зале в специальной одежде /спортивная форма/ при температуре, определённой СанПин,
- сон в спальне при открытых фрамугах при температуре, определённой СанПин.



К специальному закаливанию относятся:

ступенчатое закаливание, в каждой возрастной группе, имеющий свой вид закаливающих процедур.

- **Ясельная группа:** постепенное обучение полосканию рта, элементам обширного умывания по мере прохождения адаптационного периода, ходьба босиком, воздушные ванны после сна, ходьба по мокрым дорожкам, солнечные и воздушные ванны, купание в бассейне по схеме, предложенной врачом.
- **Вторая младшая группа:** влажное обтирание после утренней гимнастики, ходьба по мокрым дорожкам во время гимнастики после сна, обучение элементам обширного умывания.





Успехов и здоровья!