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



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.





















Утренняя гимнастика, занятия по физическому развитию













Прогулка







Закаливание детей водой













Закаливание детей солнцем





К общему закаливание относятся следующие мероприятия:

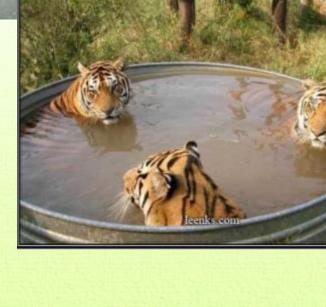
- ежедневный утренний приём детей на свежем воздухе,
- организация сквозного проветривания в отсутствии детей,
- мытьё рук до локтей и умывание лица прохладной водой /постепенно до +18 градусов/,
- нахождение детей в групповой комнате в облегчённой одежде при температуре, определённой СанПин,
- проведение 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 относить

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!