


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Детский сад «Солнышко»

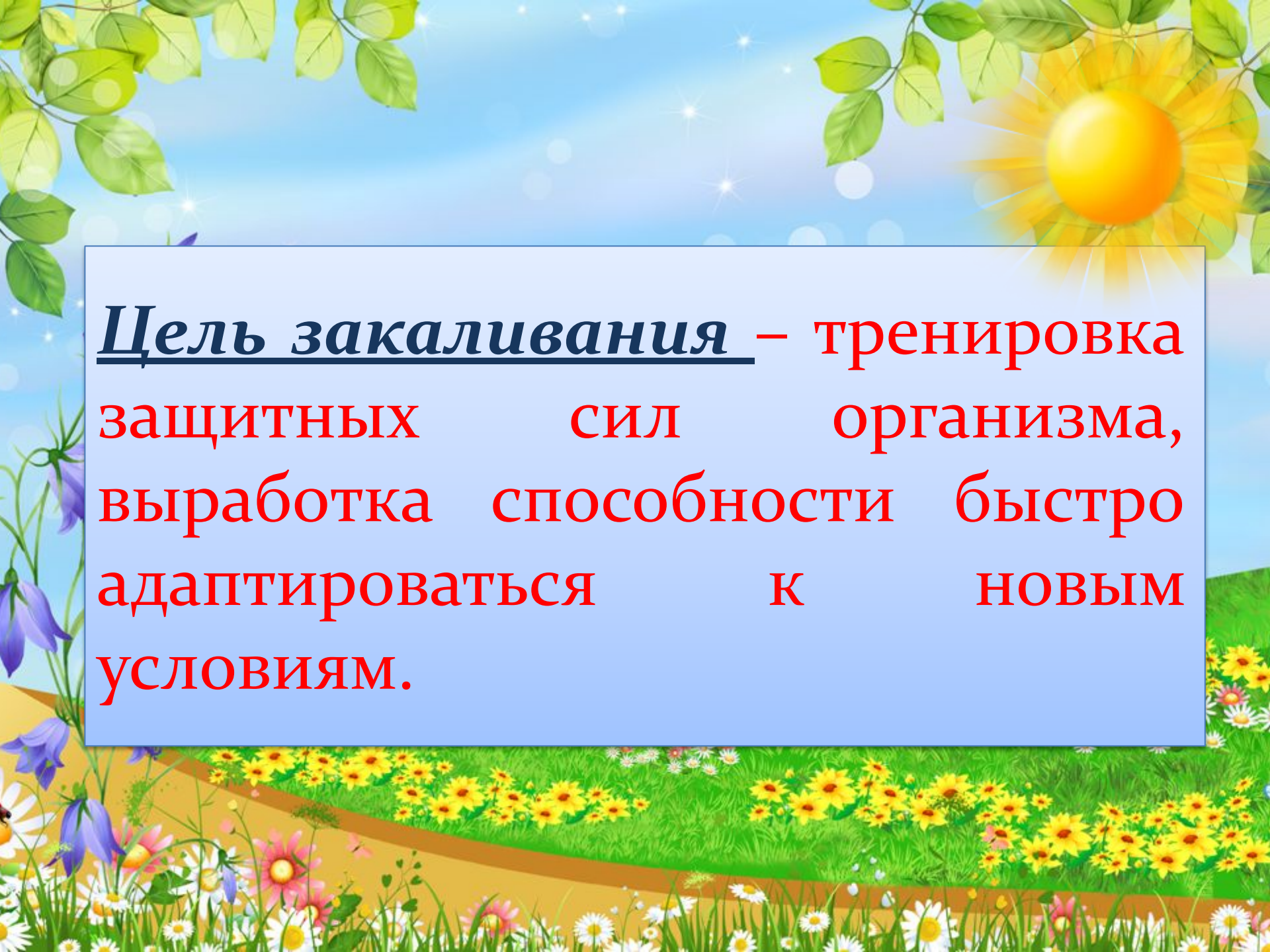
«Организация закаливания на прогулке в летний период»

Подготовила: воспитатель Петрова М.
Тамбов, 2017





Закаливание — это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию.



**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

1. Постепенность

3. Систематичность


2. Последовательность


6. Положительная
реакция на процедуру

4. Комплексность

5. Принцип
индивидуальности

Ряд противопоказаний

 если еще не прошло пяти дней после заболевания или профилактической прививки

 если еще не прошло двух недель после обострения хронического заболевания

 повышенная температура у ребенка вечером



**Закаливание мы проводим
путем комплексного
воздействия природных
факторов:**



Воздух

Утренний прием на свежем воздухе

Воздушные ванны с упражнениями

Прогулки по 3-4 часа в любую погоду



Солнце

**Свето-воздушные
ванны**

Солнечные ванны



Вода

Обтирание

Обливание

Купание

Примерный план мероприятий по закаливанию в летний период

1. Утренний прием детей на улице.
2. Прогулка на свежем воздухе в любую погоду не менее 3-4 часов.
3. Принятие воздушных ванн (переодевание, сон с открытой форточкой).
4. Сухое обтирание тела махровой рукавичкой.
5. Босохождение в группе (в носках)
6. Принятие душа после прогулки.
7. Гимнастика пробуждения.
8. Гигиенические процедуры (умывание лица и шеи, рук до локтя).
9. Проведение самомассажа.
10. Рассеянное солнечное облучение с 10-12 часов;
с 16-18 часов
11. Орошение тела водой 36 градусов (на прогулке).
12. Босохождение по улице

