МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕ
«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

2. Последовательность

3.Систематичность

4.Комплексность

5.Принцип индивидуальности

6.Положительная реакция на процедуру

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