

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В РЕЖИМНЫХ МОМЕНТАХ

Подготовила: воспитатель МДОУ «Детский сад компенсирующего вида №137» Сливка И.В.

Закаливание способствует повышению сопротивляемости организма и неблагоприятного воздействия окружающей среды. Естественными средствами закаливания являются солнце воздух и вода. Весь повседневный быт детей надо строить так, чтобы они не изнеживались, а закалялись. Выбирая закаливающие средства и их дозировку, необходимо:

- ▣ - Учитывать состояние здоровья детей;
- ▣ - Выносливость и индивидуальные особенности каждого ребенка;
- ▣ - Обеспечивать чистый и свежий воздух в помещении;
- ▣ - Правильно сочетать температуру воздуха и одежду детей.

Гимнастику начинаем проводить с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Она включает такие элементы, как потягивание, поочередное поднимание и опускание рук, ног, элементы пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, элементы дыхательной гимнастики. Главное правило это исключение резких движений, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение. Гимнастика после дневного сна также является закаливающей процедурой. Длительность гимнастики в постели 2-3 минуты. Далее дети переходят к выполнению комплекса дыхательной гимнастики, что очень важно для профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей.





Затем проводятся закаливающие мероприятия с использованием «чудо» – ковриков, «сухого душа»







После «сухого душа» и «чудо»-ковриков дети берут смоченные водой мягкие варежки, специально сшитые родителями и слегка массируя вначале обтирают руки и ноги от пальцев вверх. Затем грудь живот и спину. Обязательно в такой последовательности. Во время закаливающих процедур необходимо следить за состоянием детей, за их реакцией на все процедуры.



Для того чтобы вызвать у детей эмоциональный отклик, а также желание выполнять упражнения вместе с воспитателем используются игровые упражнения, сопровождаемые их различными стихами.

Общая продолжительность гимнастики не должна превышать 12-15 минут.

- ▣ Список используемых источников:
- ▣ 1. Мартынов С. М. Здоровье ребенка в ваших руках. — М.: Просвещение, 1991.
- ▣ 2. Моница Г. Б., Раннала Н. В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». — СПб.: Речь, 2009.
- ▣ 3. Сенсорная комната: Аннотация и методические рекомендации по использованию. — СПб.: Альма, 2007.
- ▣ 4. Сухой бассейн. Методика проведения игр-занятий и упражнений: Пособие для педагогов, психологов и родителей / Под ред. Л. Б. Баряевой. — СПб., 2008.
- ▣ <https://docviewer.yandex.ru/?url=http%3A%2F%2Fobektivcentr.ru%2Fmetodichka.pdf&name=metodichka.pdf&lang=ru&c=56d2ec2f9035&page=6>