

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
ВОСПИТАННИКОВ РАЗНОВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ
ПОСРЕДСТВОМ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ



Составил:
Старший воспитатель ГДО
МБОУ Алгачинской СОШ
Фатеева Светлана Александровна

Нетрадиционные способы закаливания.

В нашем детском саду проводятся специальные закаливающие процедуры: водные (обтирание, обливание, душ, купание), воздушные и солнечные ванны. Эффективность их влияния на организм возрастает, если они сочетаются с физическими упражнениями. Во время выполнения физических упражнений усиливается приток крови к мышцам и коже, вследствие чего сосуды расширяются. Прохладная вода, воздух вызывают сужение сосудов. Поэтому перед водными процедурами необходимо выполнить физические упражнения для расширения сосудов. После водных процедур следует снова расширить сосуды энергичными растираниями полотенцем (до покраснения), массажем или физическими упражнениями. Таким образом происходит механизм закаливания.

За некоторыми нетрадиционными способами
закаливания мы с вами понаблюдаем

воздушные ванны



Наш детский сад находится в зелёной зоне, где 80% составляет сосна. Наши дети очень редко болеют заболеваниями дыхательных путей, потому что это чистый наполненный хвоей воздух не только лечит, но и успокаивает.



ВОДНОЕ ЗАКАЛИВАНИЕ

Наши дети отличаются от детей которые живут в городе тем, что их окружает тайга и водоёмы, позволяет дышать чистым, свежим воздухом. Комплексное применение природных факторов вырабатывает у детей стойкость к различным неблагоприятным воздействиям окружающей среды (влажный воздух, дождь, ветер, перегревание). В летний период мы с детьми купаемся в детском выносном бассейне, принимаем контрастный душ, обливаем ножки водой комнатной температуры. В зимний период стараемся обтираться вафельными полотенцами пропитанные водой разбавленной морской солью. Солевой метод закаливания повышает сопротивляемость организма к инфекциям.



Контрастное обливание ножек, формирует условно-рефлекторную пульсацию кожных сосудов и поддерживает температуру внутренней среды на постоянной основе.



Хождение босиком

В летний период дети ходят босиком по 20-30 мин каждый день (по мокрой траве, по песку нагретому лучами солнца, по камушкам). В зимний период дети ходят босиком после сна. Это средство закаливания направленно на укрепление сводов стопы и её связок.



Дневной сон

Дети и в летний, и в зимний периоды стараются спать без маяк. После дневного сна дети выполняют гимнастику, направленную на пробуждение ребёнка.



Метод умывания

Это обеспечение большой устойчивости кожной поверхности к длительному воздействию холода и регуляции теплоотдачи.

Закаливающие мероприятия в сочетании с интересными для ребёнка физическими упражнениями и играми вызывают эмоциональный подъём.



Заключение

Систематическое использование закаливающих процедур во все времена года, без перерывов, приводит к повышению иммунитета организма, что в конечном итоге приводит к снижению простудных заболеваний.

Вывод

Если силы направить на соблюдение оздоровительно-физической работы и эти методы применять не только в детских учреждениях, но и дома то мы вместе вырастим будущее поколение и ЗДОРОВУЮ НАЦИЮ.