

Бюджетное профессиональное образовательное учреждение Орловской области «Мезенский педагогический колледж»

**«ЗАКАЛИВАНИЕ, КАК ОДНО ИЗ СРЕДСТВ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»**

Выполнили студентки 22 группы

Патеева Наиля

Актуальность:

В условиях современной жизни взрослые и дети становятся заложниками малоподвижного образа жизни, ухудшение экологической обстановки снижает иммунитет человека и он легко поддается воздействию агрессивной окружающей среды, усиливается болезненность, развивается риск приобретения различных хронических недугов. В связи с этим необходимо указать на то, что даже в таких условиях физически крепкий и закаленный человек имеет достаточно высокий уровень качества жизни.

Цель:

Изучить возможности использования различных методов закаливания в работе с детьми дошкольного возраста.



Задачи:

- Проанализировать психолого-педагогическую, методическую, медицинскую литературу по теме закаливания детей дошкольного возраста.
- Изучить методы закаливания в ДОО.
- Подобрать систему закаливающих процедур для детей старшей группы
- Провести закаливающие процедуры с дошкольниками с последующим их анализом.



Закаливание

Закаливание - комплекс мероприятий по повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных погодноклиматических условий (низкой и высокой температуры воздуха, повышенной влажности, пониженного атмосферного давления).



Правила закаливания

- Систематическое использование закаливающих процедур во все время года, без перерывов.
- Постепенное увеличение дозы раздражающего действия.
- Учёт возрастных и индивидуальных особенностей организма человека.
- Все закаливающие процедуры должны проводиться на фоне положительных эмоций.



Виды закаливания

Традиционные методы закаливания:

- **Закаливание водой (купание, обтирание, обливание);**
- **Закаливание воздухом (принятие воздушных ванн);**
- **Закаливание солнцем (принятие солнечных ванн).**

Нетрадиционные методы закаливания:

- **Контрастное воздушное закаливание (из тёплого помещения дети попадают в «холодное»);**
- **Хожение босиком;**
- **Контрастный душ;**
- **Полоскание горла прохладной водой со снижением её температуры и другие.**

ЗАКАЛИВАНИЕ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

Закаливание дарит нам здоровье и отличное настроение



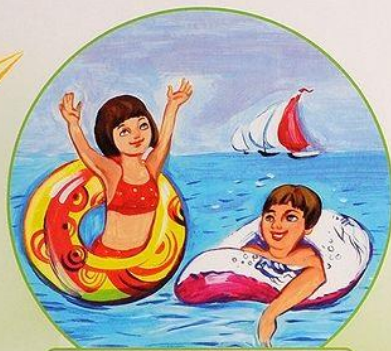
Принимаю контрастный душ



Умываюсь холодной водой



Обтираюсь влажным полотенцем



Люблю купаться

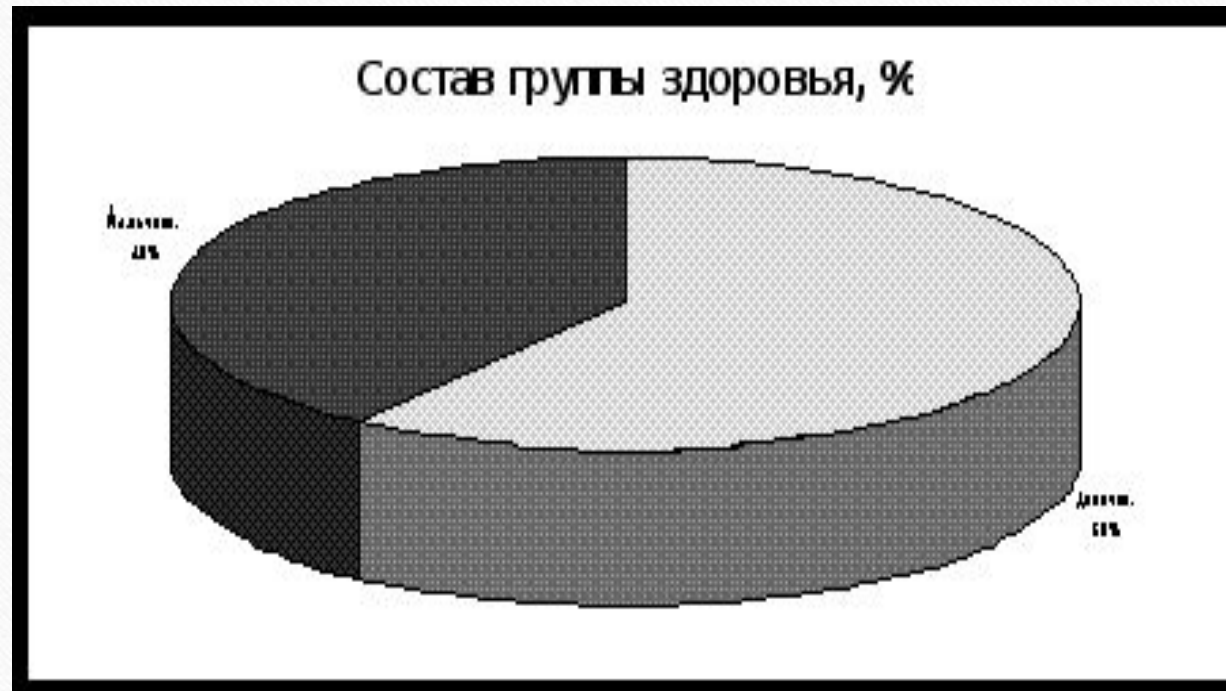


Греюсь на солнышке

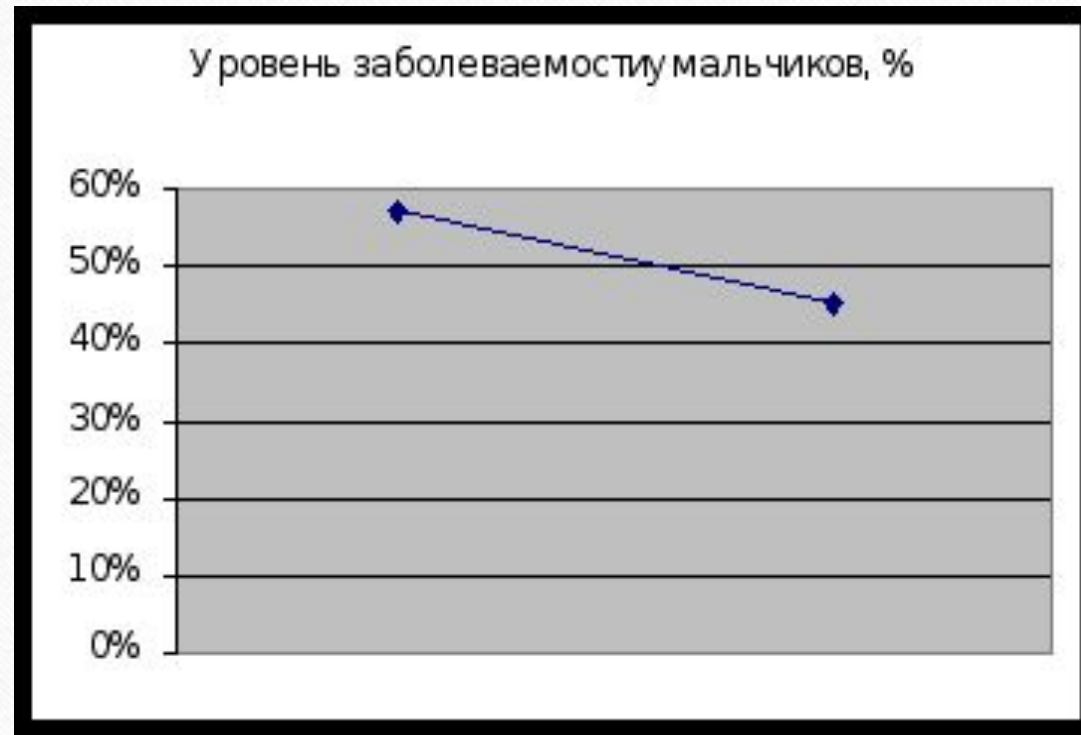


Гуляю на улице

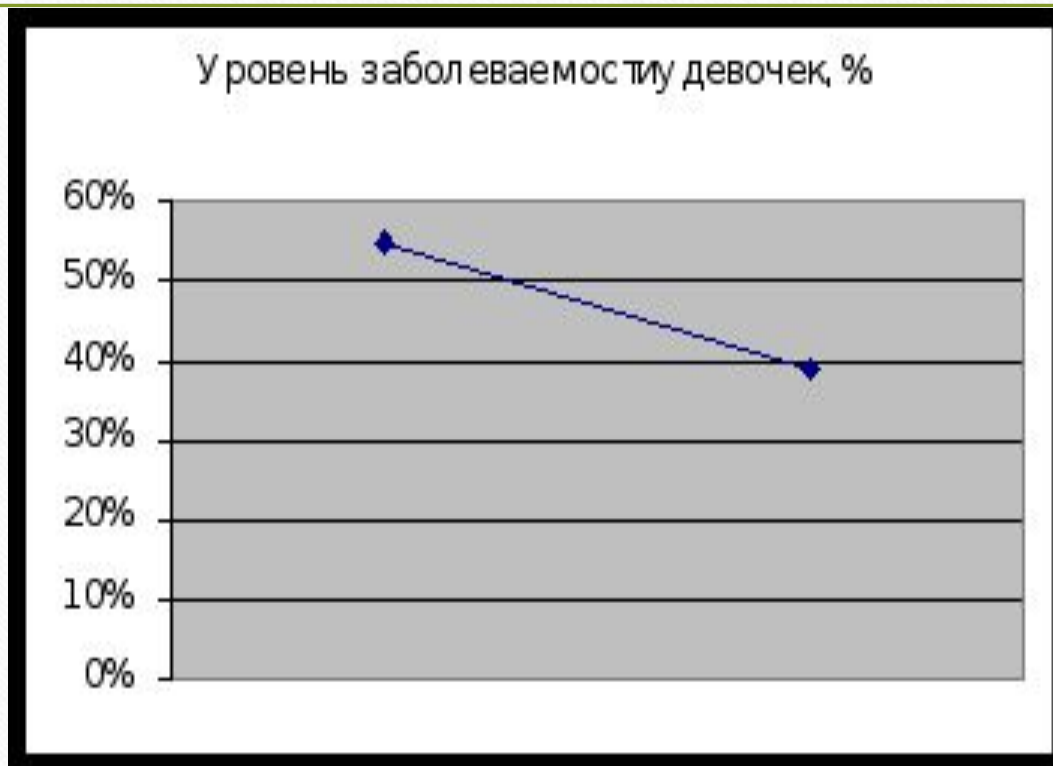
Состав группы здоровья



Снижение уровня заболеваемости у мальчиков



Снижение уровня заболеваемости у девочек



Заключение

Процедуры закаливания это достаточно эффективное средство обретения здоровья и физической формы. Такое мнение высказывают практически все специалисты - практики физического воспитания.



Спасибо за внимание!
