

Закаливание после сна в ДОУ

**Воспитатель :
Трофимова И.В**

Закаливание в детском саду – один из действенных методов укрепления иммунитета и профилактики заболеваний.

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:

- ▶ **Систематичность в течение всего года, с учетом сезонных явлений**
- ▶ **Постепенность увеличение силы раздражающего воздействия**
- ▶ **Последовательность в проведении закаливающих процедур**
- ▶ **Учёт индивидуальных особенностей ребенка и состояние его здоровья**
- ▶ **Комплексность воздействия природных факторов**
- ▶ **Положительно – эмоциональное отношение ребенка к закаливающим процедурам**

Противопоказания

- ▶ 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
- ▶ Страх у ребенка перед закаливанием

Природные факторы закаливания:

солнце, воздух, вода



Закаливание после сна

Самое мягкое воздействие на организм ребенка оказывают воздушные процедуры: воздушные ванны, воздушные ванны с упражнениями, хождение босиком после дневного сна, хождение босиком по массажным коврикам.

Более сильным является закаливание водой: умывание прохладной водой, влажное обтирание, обливание ног водой (с 1,5 лет), полоскание рта прохладной водой.

Закаливание солнцем: эффективный способ оздоровления и полноценного роста и развития, но закаливание происходит только во время прогулок.

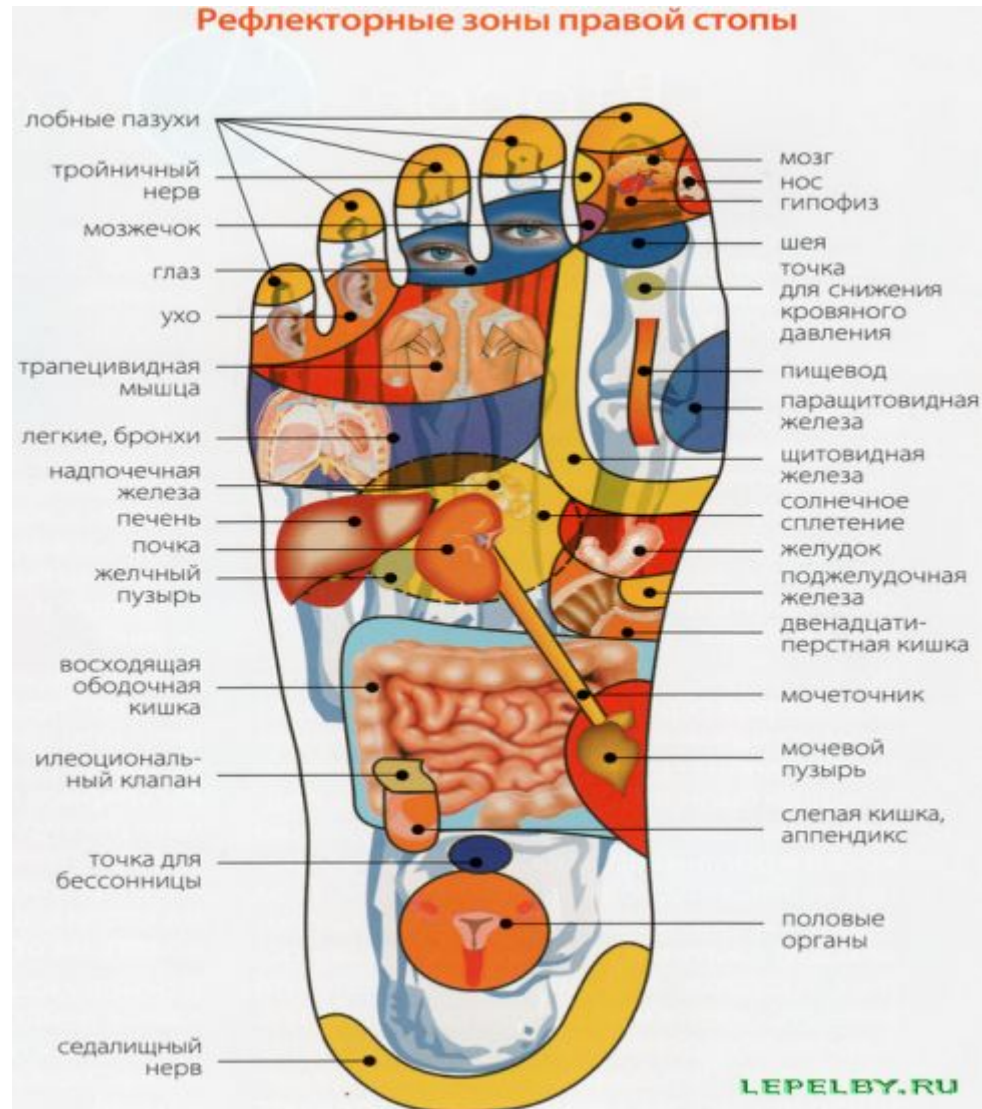
«Массажная дорожка»

В основе данного метода положено раздражение рефлексогенной зоны стопы путем хождения по массажной дорожке. Ноги являются распределительным щитом. Стопа имеет 72 тысячи нервных окончаний, через которые идут импульсы к любой части тела.



«Закаливающий массаж подошв»

Закаливающий массаж подошв, как один из эффективных видов закаливания для детей дошкольного возраста. Он основан на стимуляции активных точек, расположенных на подошвах.



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ**

The background features abstract, overlapping geometric shapes in various shades of green, ranging from light lime to dark forest green. These shapes are primarily located on the right side of the frame, creating a modern, layered effect against the white background.