

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.

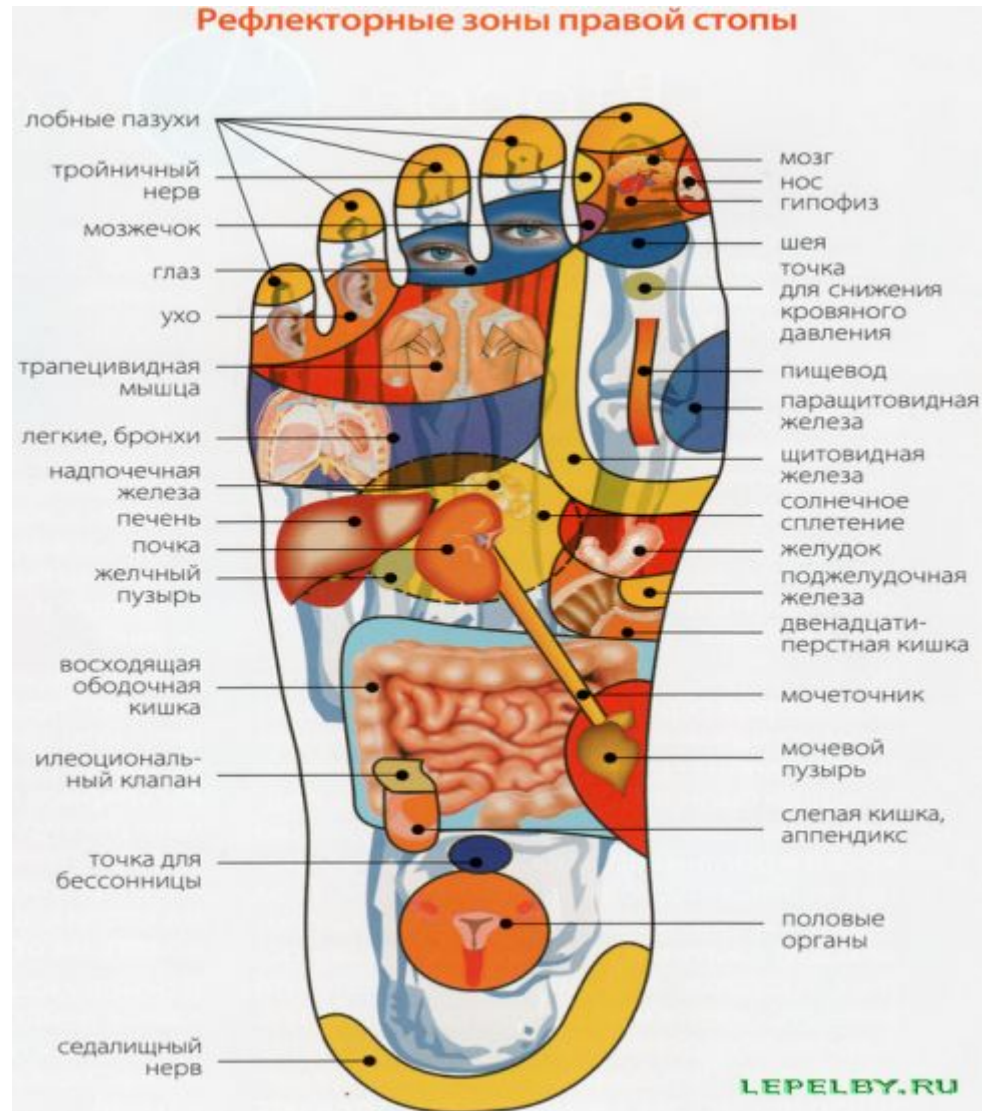
«Массажная дорожка»

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**