

Презентация



«Закаливающие мероприятия в детском саду. Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями, босохождение с использованием ребристой дорожки, массажных ковриков».

**Составила воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 59
«Белоснежка»
Костина Н.В.**

ЗАКАЛИВАНИЕ

- это повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Закалённые дети не боятся переохлаждения, перепадов температуры и воздуха, влияния ветра. Закаливание можно проводить различными способами, в том числе воздушными или водными процедурами.



Основные принципы закаливания детей

- ▶ Проводить закаливающие процедуры систематически;
- ▶ Увеличить время воздействия закаливающего фактора постепенно;
- ▶ Учитывать настроение ребёнка и проводить процедуры в форме игры;
- ▶ Начинать закаливание в любом возрасте;
- ▶ Избегать продолжительного действия как низких температур, так и перегревания;
- ▶ Правильно подбирать одежду и обувь: они должны быть из натуральных тканей и материалов;
- ▶ Сочетать закаливающие процедуры с физическими упражнениями и массажем



Традиционные виды закаливания детей в ДОУ

- утренний прием на свежем воздухе,
- утренняя гимнастика
- оздоровительная прогулка
- воздушные ванны
- воздушные ванны с упражнениями
- сон с доступом свежего воздуха
- умывание в течение дня прохладной водой
- хождение босиком до и после дневного сна
- хождение босиком по «дорожке здоровья»
- солнечные ванны



Сочетание воздушных ванн с физическими упражнениями



- Утренняя гимнастика- заряд бодрости на весь день
- Оздоровительный (дозированный) бег
- Упражнения на коррекцию осанки и стопы, народные подвижные игры
- Бодрящая гимнастика
- Физкультминутки

Бодрящая гимнастика

Оздоровительная ходьба и бег



- Ходьба обычная
- Ходьба на носках
- Ходьба с высоко поднятыми коленями
- Ходьба с перешагиванием
- Ходьба на пятках
- Ходьба быстрым шагом
- Обычный бег
- Быстрый бег
- Бег змейкой

Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения

- Дыхательная гимнастика
- Упражнения для плечевого пояса
- Упражнения для мышц спины и живота
- Упражнения для развития гибкости позвоночника

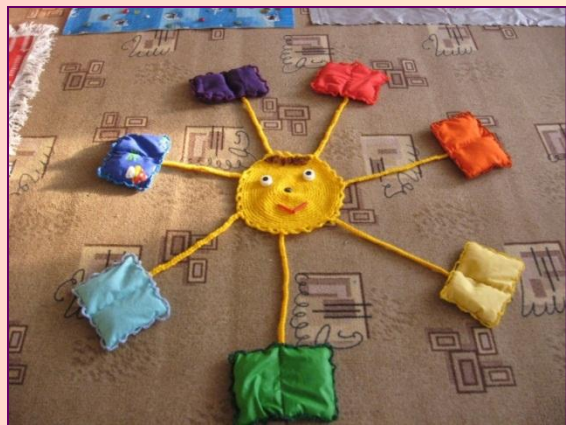


Корригирующие упражнения



- Ходьба по ребристой доске
- Ходьба по массажному коврику
- Ходьба по массажным кругам
- Ходьба по мокрой и сухой дорожке

Упражнения с массажными ковриками и дорожками создают положительный настрой, повышают настроение, дают заряд бодрости и энергии.



Ожидаемые результаты

**Предложенная
здоровьесберегающая технология
позволит:**

- **укрепить здоровье, иммунитет и опорно-двигательный аппарат детей;**
- **повысить жизненный тонус и эмоциональное состояние;**
- **развить координацию движений;**
 - **научит дышать через нос, выполнять движения по показу воспитателя;**
- **будет способствовать воспитанию привычки к здоровому образу**