

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №40».

# Традиционные и нетрадиционные формы закаливания



Подготовили: Редозубова И.В. воспитатель  
Грушецкая Л.М. Воспитатель  
Козлова Г.В. воспитатель  
МБДОУ детский сад №40 (2 корпус)  
Г. Северск Томская область

2016 г.

**Закаливание – это целый комплекс мероприятий, которые направлены на постепенное повышение сопротивляемости организма к тем или иным неблагоприятным факторам внешней среды: холода, жары, пониженного атмосферного давления, солнечной радиации.**

**Цель закаливания – совершенствование условий для сохранения и укрепления здоровья ребенка в условиях ДОУ.**

**Основная задача - осуществлять комплексный подход к оздоровлению дошкольника средствами природы с учетом уровня его индивидуального здоровья при активном включении ребенка в процесс его формирования.**



## Цели и принципы закаливания детей

### Принципы закаливания детей:

- Постепенность
- Последовательность применения закаливающих процедур.
- Систематичность.
- Комплексность проводимых закаливающих мероприятий
- Индивидуальность
- Положительная эмоциональная реакция на процедуру.
- Климатические и погодные условия.

### Цели закаливания:

- Укреплять иммунную систему
- Держать тело в тонусе
- Укреплять сердечно-сосудистую систему
- Повышать настроение ребенка, позитивно воздействовать на психику.

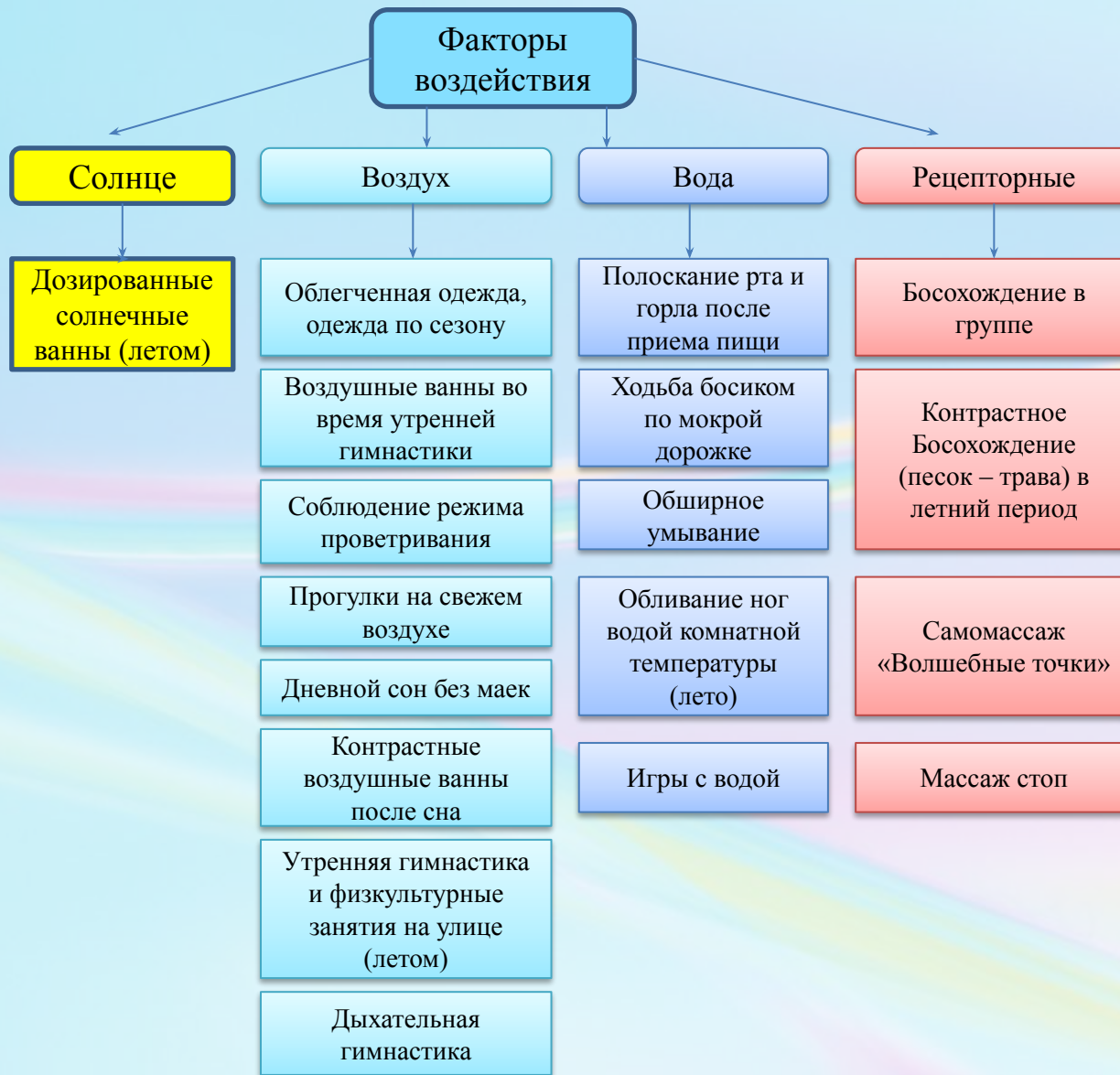


Ю.Ф. Змановский делит методы закаливания на 2 группы:  
**традиционные и нетрадиционные.**

**Традиционные методы** основаны на постепенном снижении температуры воды или воздуха и предполагают постепенную адаптацию к холоду. К ним он относит методы закаливания воздухом, солнечные ванны, методы водного закаливания (общие и местные).

**К нетрадиционным** – методы, основанные на контрасте температур. Основная задача – введение нетрадиционных методов закаливания ребенка.

# Система закаливающих мероприятий



## Нетрадиционные методики закаливания

### 1. Методика контрастного воздушного закаливания:

- Сон без маек
- Гимнастика после сна в кровати
- Использование «дорожек здоровья» после сна
- Массаж стоп



- Самомассаж
- Босохождение в группе
- Фитонцидотерапия.



## 2. Методика контрастного водного закаливания:





## **Список литературы:**

1. Алямовская В.Г. Основные подходы к обеспечению оздоровительной направленности физического воспитания – [www/1september.ru/]
2. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении – [[www.1september.ru/](http://www.1september.ru/)]
3. Анохина И.А. Принципы и методы закаливания детского организма – [MedBookAide]
4. Змановский Ю.Ф. Закаливающие мероприятия в детских дошкольных учреждениях /Медицинская сестра. – 1987. – №1. – С.20-24.
5. Закаливание. – [baby.inlife.ru]
6. Зуйкова М.Б. Режим – путь к здоровью / Управление ДОУ. – 2006. – №1. – С.60-71.
7. Корепанова Г.Д. Организационные основы формирования здорового образа жизни в условиях ДОУ /Педагогический вестник. – 2000. – №9. –С.59-61.

**Спасибо за  
внимание!  
Будьте здоровы!!!**

