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.

© Фокина Лидия Петровна

**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.

© Фокина Лидия Петровна

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

© Фокина Лидия Петровна

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.

© Фокина Лидия Петровна

# Система закаливающих мероприятий

**Факторы воздействия**

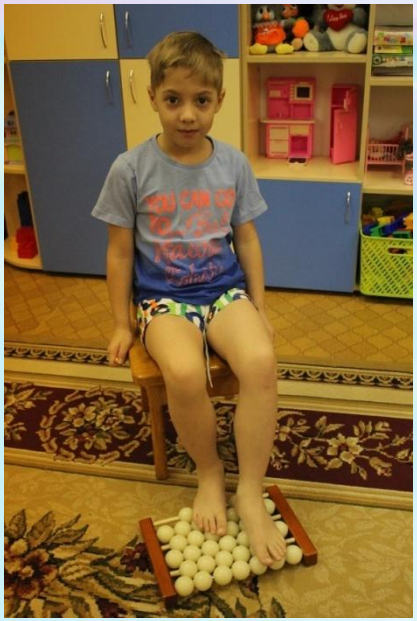
- **Солнце**
  - Дозированные солнечные ванны (летом)
- **Воздух**
  - Облегченная одежда, одежда по сезону
  - Воздушные ванны во время утренней гимнастики
  - Соблюдение режима проветривания
  - Прогулки на свежем воздухе
  - Дневной сон без маек
  - Контрастные воздушные ванны после сна
  - Утренняя гимнастика и физкультурные занятия на улице (летом)
  - Дыхательная гимнастика
- **Вода**
  - Полоскание рта и горла после приема пищи
  - Ходьба босиком по мокрой дорожке
  - Обширное умывание
  - Обливание ног водой комнатной температуры (лето)
  - Игры с водой
- **Рецепторные**
  - Босохождение в группе
  - Контрастное Босохождение (песок – трава) в летний период
  - Самомассаж «Волшебные точки»
  - Массаж стоп

© Фокина Лидия Петровна

## Нетрадиционные методики закаливания

1. ***Методика контрастного воздушного закаливания:***

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



© Фокина Лидия Петровна

- Самомассаж
- Босохождение в группе
- Фитонцидотерапия.

© Фокина Лидия Петровна

## 2. *Методика контрастного водного закаливания:*

© Фокина Лидия Петровна

***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/]
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.


© Фокина Лидия Петровна

# Спасибо за внимание!

# Будьте здоровы!!!

© Фокина Лидия Петровна