



Презентация

на тему:

«Закаливание в системе
физической реабилитации часто
болеющих детей дошкольного
возраста»

Подготовила: Мирута Мария
Александровна

Закаливание следует начинать с самого раннего детства и продолжать в течение всей жизни, видоизменяя формы и методы его применения в зависимости от возраста. В первые годы жизни ребёнка (грудной, ясельный возраст) закаливание достигается организацией соответствующего режима. Не кутать детей, приучать их к свежему воздуху в помещении и на открытом воздухе, к умыванию прохладной водой, к ваннам не слишком тёплым (30-35) – вот что значит способствовать закаливанию их организма. Но и в этом возрасте, при наличии соответствующих условий и постоянного медицинского контроля, применяются: солнечные, воздушные ванны, обливание водой летом, дневной сон на воздухе зимой.



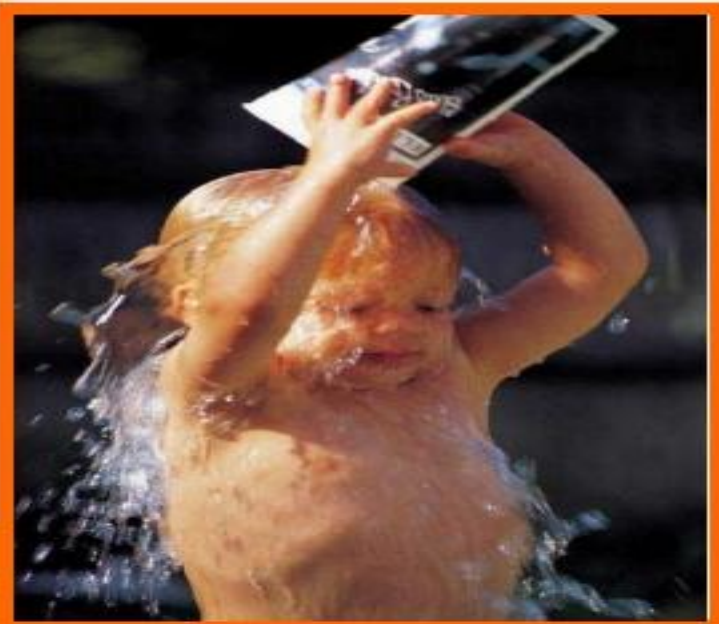


Закаляя детей дошкольного возраста, мы ставим перед собой следующие конкретные задачи:

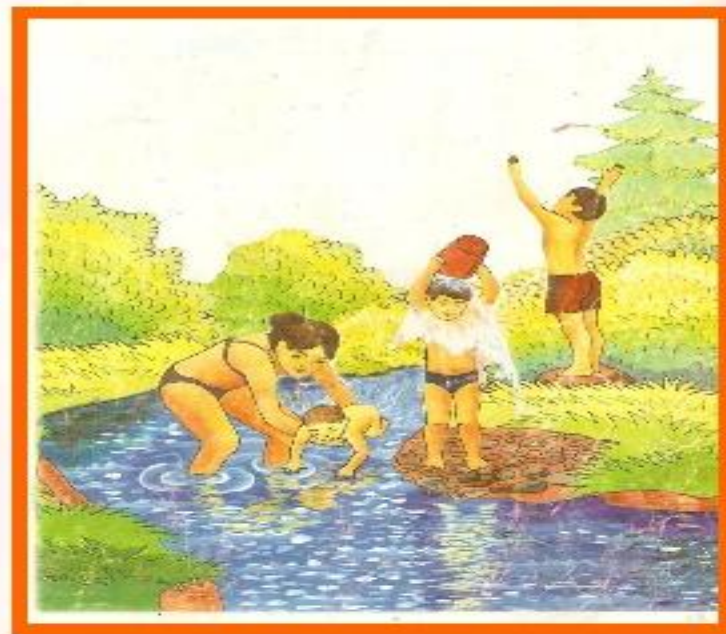
- повысить стойкость детского организма в борьбе с заболеваниями;
- приучить детей чувствовать себя хорошо в различных меняющихся условиях (в помещении и на воздухе);
- воспитывать у детей потребность в свежем воздухе;
- приучить их не бояться холодной воды и других факторов закаливания, применяемых в повседневной жизни.

Средства закаливания

Вода



ВОЗДУХ



СОЛНЦЕ



«ПРОГУЛКА»

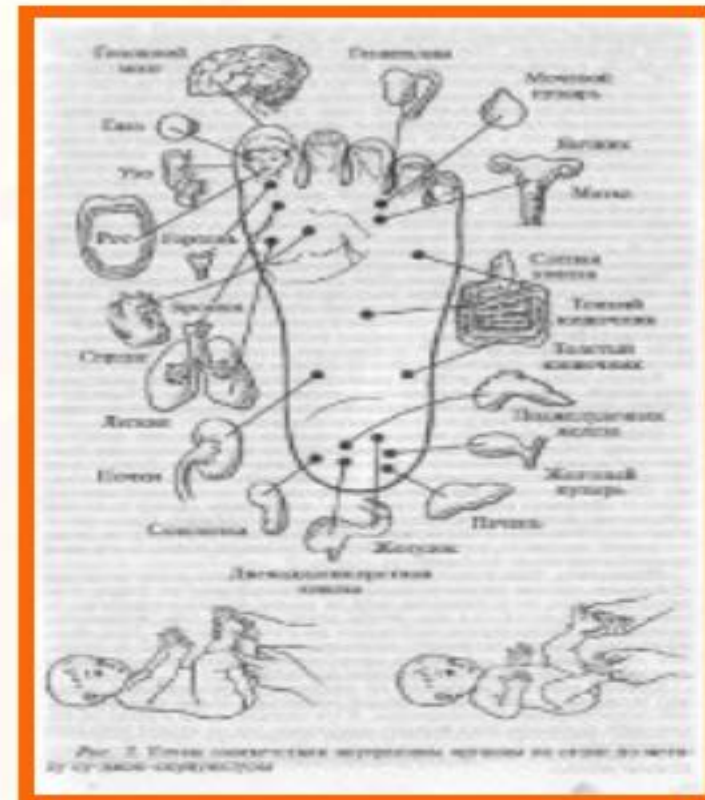
Прогулка для ребёнка – это познание окружающей действительности через движения, которые должны приносить радость.



«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.



«ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА»

Упражнения воздействуют:

- на все суставы, начиная с пальцев ног и заканчивая пальцами рук;
- упражнения проводятся на все группы мышц, включая и глазодвигательные.



The image features three maple leaves in various autumnal colors: a bright yellow leaf at the top left, an orange leaf at the top right, and a vibrant red leaf at the bottom left. They are set against a background of glowing, wavy lines in shades of yellow and orange, creating a warm and radiant atmosphere.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!