

Закаливание детей в средней группе детского сада

Подготовила воспитатель
Люлина Ю.Ф.



Задачи ДОУ

Создать оптимальные условия для охраны и укрепления здоровья, физического и психического развития дошкольников

Закаливающие процедуры

Оптимальный режим двигательной активности

Физическое воспитание

Рациональное питание

Медицинская и психологическая помощь и поддержка

Основы знания ЗОЖ



Формы оздоровления детей

```
graph TD; A[Формы оздоровления детей] --> B[Витаминизация (аскорбиновая кислота, лук, чеснок)]; A --> C[Солнце, воздух и вода]; A --> D[рижский метод закаливания]; A --> E[самомассаж, точечный массаж]; A --> F[зарядка для глаз, дыхательная гимнастика]; A --> G[Утренняя гимнастика и гимнастика после сна]; A --> H[Хождение по дорожкам здоровья];
```

Витаминизация
(аскорбиновая
кислота, лук,
чеснок)

Солнце,
воздух и вода

рижский метод
закаливания

самомассаж,
точечный
массаж

зарядка для глаз,
дыхательная
гимнастика

Утренняя
гимнастика и
гимнастика
после сна

Хождение по
дорожкам здоровья

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА



Утренняя гимнастика



Хождение по дорожкам здоровья





Рижский метод закаливания

Полоскание
прохладной водой
ротовой полости и
горла





•Солнечные и воздушные ванны





Мы начнем сейчас тренаж
Делай сам себе массаж