

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[самомассаж, точечный массаж]; A --> E[Утренняя гимнастика и гимнастика после сна]; A --> F[рижский метод закаливания]; A --> G[зарядка для глаз, дыхательная гимнастика]; A --> H[Хождение по дорожкам здоровья];
```

Витаминизация
(аскорбиновая
кислота, лук,
чеснок)

Солнце,
воздух и вода

самомассаж,
точечный
массаж

Утренняя
гимнастика и
гимнастика
после сна

рижский метод
закаливания

зарядка для глаз,
дыхательная
гимнастика

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