

# 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[Хожение по дорожкам здоровья]; A --> H[Утренняя гимнастика и гимнастика после сна];
```

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

Хожение 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