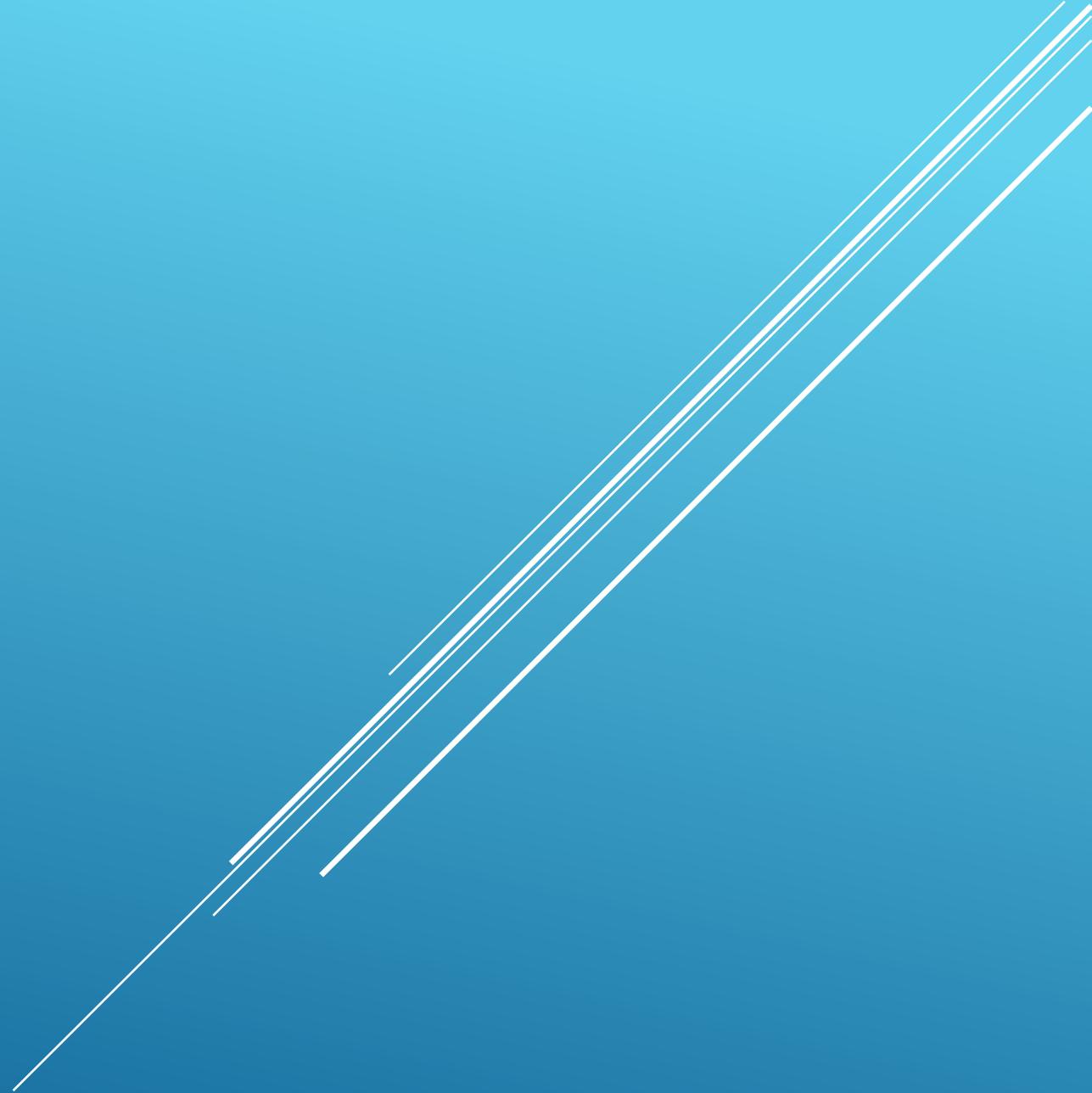


**Презентация
закаливание в
детском саду
презентация
закаливание в
детском саду**



Закаливание в детском саду – один из действенных методов укрепления иммунитета и профилактики заболеваний.

Цель закаливания – тренировка защитных сил организма, выработка способности быстро адаптироваться к новым условиям.

Основная задача: осуществлять комплексный подход к оздоровлению дошкольника средствами природы с учетом уровня его индивидуального здоровья при активном включении ребенка в процесс его

Закаливание в детском саду



**Перечень противопоказаний,
для проведения закаливающих процедур**

- **Негативное отношение и страх ребенка.**
- **Срок менее пяти дней после выздоровления от острых заболеваний или профилактической прививки.**
- **Срок менее двух недель после обострения хронического заболевания.**
- **Карантин в детском саду или в семье.**
- **Высокая температура в вечерние часы.**
- **Для того чтобы закаливающие процедуры дали результат, нужно соблюдать определенные правила закаливания:**
- **Закаливание должно проводиться систематически, ежедневно.**
- **Постепенно переходить от слабых раздражителей к более сильным раздражителям.**
- **Учитывать индивидуальные особенности организма ребенка.**
- **Обязателен положительный настрой малыша к закаливающим процедурам.**





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.

Принципы закаливания

1. **ПОСТЕПЕННОСТЬ** – ПОСТЕПЕННОЕ УВЕЛИЧЕНИЕ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ.
2. **СИСТЕМАТИЧНОСТЬ** – ЭТО РЕГУЛЯРНОЕ ПОВТОРЕНИЕ ЗАКАЛИВАНИЙ, ВОЗДЕЙСТВИЙ, НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ ЖИЗНИ.
3. **ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ** – ЭТО УЧЕТ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА, ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ К ДЕЙСТВИЮ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР.
4. **МНОГОФАКТОРНОСТЬ** – ОБЯЗЫВАЕТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРИ ЗАКАЛИВАНИИ НЕСКОЛЬКО ФИЗИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ: ХОЛОД, ТЕПЛО, ОБЛУЧЕНИЕ ВИДИМЫМИ, УЛЬТРАФИОЛЕТОВЫМИ, ИНФРАКРАСНЫМИ ЛУЧАМИ, МЕХАНИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ВОЗДУХОМ, ВОДЫ И ДРУГИЕ ФАКТОРЫ.
5. **ПОЛИГРАЦИОННОСТЬ** – ОСНОВАН НА НЕОБХОДИМОСТИ ТРЕНИРОВОК РЕБЕНКА К СЛАБЫМ И СИЛЬНЫМ, БЫСТРЫМ И ЗАМЕДЛЕННЫМ, СРЕДНИМ ПО СИЛЕ ВРЕМЕННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ОХЛАЖДЕНИЯМ

Воздушные ванны

С детьми 1 младшей группы принимают воздушные ванны через 30-40 минут после еды, с детьми 2 младшей группы – через 1-1,5 часа.

Воздушные ванны сочетают с подвижными играми или гимнастикой.

Начинают (в одежде – майка, трусы, мягкая обувь) закаливание в одежде и по мере закаливания доводят одежду до трусов, если можно – босиком.

Начинают принимать воздушные ванны с 1-2 минут, постепенно увеличивают до 15-40 минут. Температура воздуха снижается через 3-4 дня. Для детей до 2 лет - доводится до 20°C, от 2 до 7 лет – 14-15°C.

Воздушное закаливание на 2-3 недели предшествует водным закаливающим процедурам.



Виды закаливания, применяемые в дошкольном учреждении.

Воздушное закаливание

Воздушное – закаливание воздухом.

Температура воздуха в группах должна быть:

- до 3-х лет – 22°С;
- 3 – 4 года – 21°С;
- 5 – 7 лет – 20-18°С.

Детей постепенно приучают находиться в помещении при одностороннем проветривании. Сквозное проветривание доводят до 16°С и прекращают.



