



Закаливание детей в детском саду



МБДОУ «Детский сад общеразвивающего
вида № 25»

Воспитатель: Соловьева Н.Н.

Закаливание- это система тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию.

Основные средства закаливания:

- Воздух
- Солнце
- Вода

Закаливание можно начинать в
любое время года

Приступая к закаливанию, следует придерживаться следующих основных принципов:

- систематичность;
- постепенность;
- последовательность;
- комплексность использования закаливающих процедур;
- учет индивидуальных особенностей человека и состояния его здоровья.

Виды и основные методы закаливания

Закаливания воздухом

Прогулки на свежем воздухе



Спортивные занятия



Воздушные ванны



Закаливание водой

По сравнению с воздухом вода является более сильным средством закаливания, так как обладает гораздо большей теплопроводностью и теплоемкостью.

Общие методы водного закаливания

Водные процедуры





По степени возрастания сложности к основным средствам закаливания относятся:

1. *Закаливание воздухом*
2. *Солнечные ванны*
3. *Водное закаливание*

Примерный перечень закаливающих мероприятий для детей дошкольного возраста.

- Прогулка на свежем воздухе ежедневно.



Хожение босиком по массажной дорожке.



Гимнастика после сна



Полоскание рта водой комнатной температуры.



Пальчиковая гимнастика



Дыхательная гимнастика



Используемая литература:

- Николай Бурцев "Правильное закаливание детей от рождения до школы«, серия "Медицина«;
- СанПиН 2.4.1.3049-13
- Э.Я. Степаненкова «Физическое воспитание в детском саду, М. «Мозаика-синтез» 2009