

Тема: **Закаливание**

**организма, его значение в
укреплении здоровья и
физическом состоянии
дошкольников.**


Проблема: **Как снизить заболеваемость
ОРЗ в детском саду.**



Цель: Формирование у детей убежденности в необходимости систематического закаливания и воспитание потребности в этом

Задачи:

- Научить правильному режиму дня
- Ознакомить со средствами и научить правилам закаливания
- Развитие личной мотивации к процессу обучения





Тема: *Целебные силы закаливания*

Подготовила: Васюкова Т.В



Вопросы

- 
- Что нужно делать, чтобы попасть в страну Здоровяков?
 - Какие заболевания наиболее часты в нашей группе ?
 - По каким признакам можно определить здорового и закалённого человека.
- 

Если хочешь быть здоров – закаляйся

- Утром, после того, как помоеете руки, лицо, шею, уши теплой водой с мылом, ополаскивайте их водой комнатной температуры
- Утром обтирайте тело влажным полотенцем или принимайте душ
- Мойте ноги каждый день прохладной водой, постепенно делая её холодной

[назад](#)

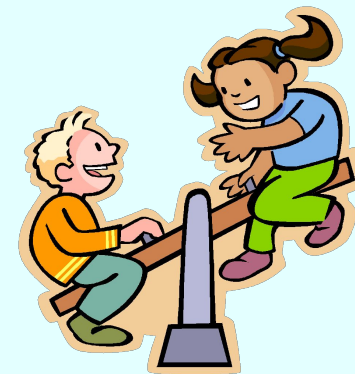


Специальные закаливающие процедуры

- Солнечные ванны



- Воздушные ванны



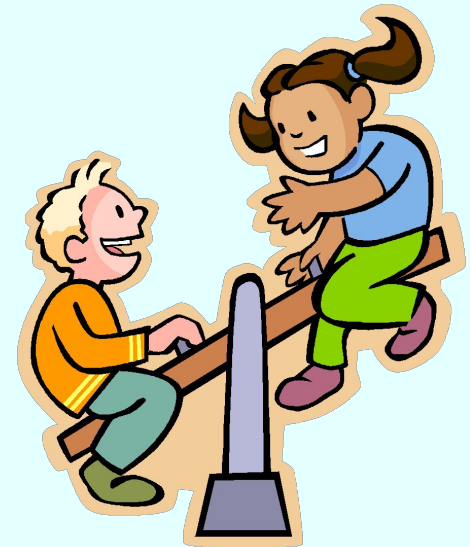
- Водные процедуры



далее

Воздушные ванны

- Лучше от 8 до 18ч при умеренной мышечной активности
- В местах защищенных от ветра при контроле самочувствия



назад

Водные процедуры

- Закаливание носоглотки
- Обливание стоп
- Ножные ванны
- Хождение босиком
- Обтирание
- Обливание туловища

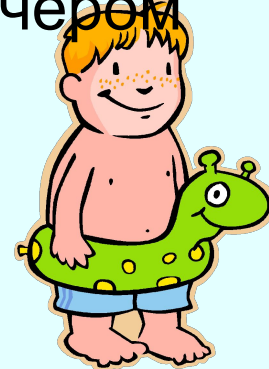


далее

Обливание стоп

Производится из лейки или кувшина.
Ребёнок садится на стул или табурет, ноги ставит в таз. Воду льют на нижнюю треть голеней и на стопы.
Длительность обливания – 25 -30 с.
Температура воды вначале 28-27° ,
через каждые 10 дней её снижают на 1-2° ;
конечная температура не ниже 10°С.
После обтирания ноги обтирают досуха, особенно между пальцами.
Процедуру лучше проводить вечером за 1 ч до сна

[назад](#)



Ножные ванны

Ноги погружают в ведро или таз с водой. Начальная температура воды – 20-30°, конечная- 15-13°; она снижается через каждые 10 дней на 1-2°. Длительность первых ванн – не более 1 мин, а в конце – до 5 мин; она возрастает постепенно. Во время ванны выполняйте «топтание» в воде. После – ноги досуха вытрите. Проводите процедуру незадолго до сна.

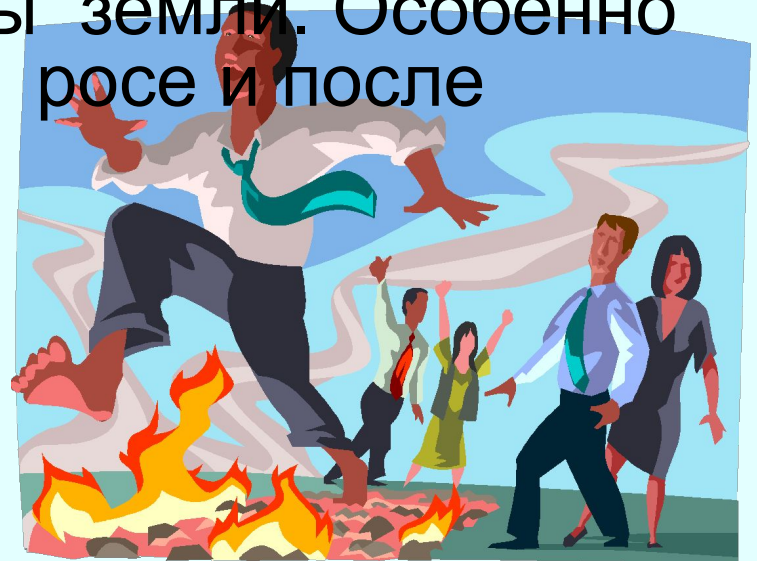
[назад](#)



Хождение босиком

Это один из древнейших приемов закаливания. Он широко практикуется сегодня во многих странах. Хождение босиком рекомендуется для школьников поздней весной, летом и ранней осенью. Его длительность зависит от температуры земли. Особенно оно полезно по росе и после дождя.

назад



Обтирание



Оно проводится махровым полотенцем или рукавицей, смоченной в воде, в такой последовательности: руки. Ноги, грудь, живот, спина. Направление движений при обтирании – от периферии к центру. После обтирания тело вытирают досуха. Длительность – 1-2 мин. Температура воды снижается на 1-2° через каждые 10 дней (для младших школьников температура зимой 32-30° , летом -28-26° .)

назад

Обливание туловища

Его производят из кувшина или лейки, держа их на 20-25 см от тела, в следующем порядке: спина, грудь, живот, руки, ноги. Голову обливать не рекомендуется. Начальная температура воды зимой не ниже 30°, летом – не ниже 28° конечная (предельная)- 20° и 18°С. Ее снижение производят постепенно через каждые 10 дней.



[назад](#)



Спасибо за внимание.

