МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №17 ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА Г. ЧЕХОВ

ЗАКАЛИВАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ

Подготовила зам.заведующего по МВР Ушакова Ю.В. 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 формирования.

Принципы закаливания:

- * 1.Систематичнось использования закаливающих процедур
- * 2.Постепенность увеличение силы раздражающего воздействия
- * 3. Последовательность в проведении закаливающих процедур
- * 4. Учёт индивидуальных особенностей ребенка и состояние его здоровья
- * 5.Комплексность воздействия природных факторов
- * 6.Положительно эмоциональное отношение ребенка к закаливающим процедурам

Противопоказания

- * если еще не прошло пяти дней после заболевания или профилактической прививки,
- * если еще не прошло двух недель после обострения хронического заболевания,
- * повышенная температура у ребенка вечером,
- * страх у ребенка перед закаливанием.

Формы закаливания:





* ВОДА



Закаливание солнцем

ИГРЫ В ТЕНИ

СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ



ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ

* ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ



ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ НА ВОЗДУХЕ



ПРИЕМ ДЕТЕЙ НА УЛИЦЕ И УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА НА УЛИЦЕ (С МАЯ ПО СЕНТЯБРЬ)



КОНТРАСТНЫЕ ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ ПОСЛЕ СНА

