



Закаливание в детском саду

Подготовили воспитатели МБДОУ
детского сада № 155
Ростова Н.С., Коклова И.Н.



Задачи МБДОУ

Создать оптимальные условия для охраны и укрепления здоровья, физического и психического развития дошкольников

Здоровьесберегающие технологии

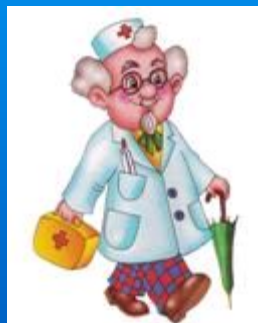
Оптимальный режим двигательной активности

Физическое воспитание

Рациональное питание

Медицинская и психологическая помощь и поддержка

Основы знания ЗОЖ



ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ

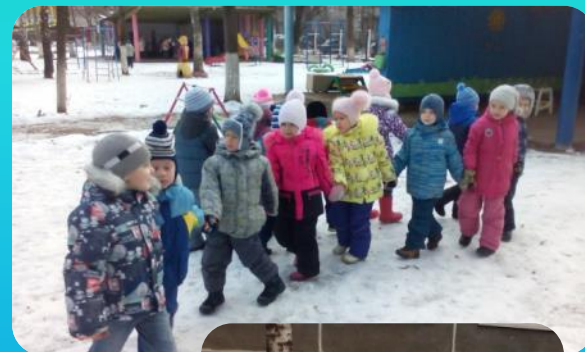
- Оздоровительное
- Психо-эмоциональное благополучие
- Создание оптимально-гигиенических условий внешней среды
- Рациональное питание с обогащением пищи витаминами

Воздушные ванны



*Свежий воздух всегда
лучше любого лекарства*

Воздушные ванны



**Свежий воздух всегда лучше
любого лекарства**

Лучшее закаливание – это прогулка!



**Свежий воздух малышам
Нужен и полезен!
Очень весело гулять нам!
И никаких болезней!...**

Моем руки перед каждым приемом пищи.



Каждый раз после прогулки
Руки мы спешим помыть
Чтобы не было микробов,
В чистоте должны все жить!

Кто горячей водой умывается,
Называется молодцом.
Кто холодной водой умывается,
Называется храбрецом.



Полоскание рта после каждого приема пищи



Профилактика плоскостопия Массаж ног



Гимнастика после дневного сна

Одеяло мы
подняли.
Сразу ножки
побежали.

Раз, два,
три!
Ну-ка ножки
догони!



Гимнастика после сна





**Кипяченая водица
Нам для горла пригодится !**

Обширное умывание после сна



Формы оздоровления детей

Витаминизация

фитотерапия

самомассаж

дыхательная
гимнастика

зарядка для глаз

точечный массаж

психогимнастика



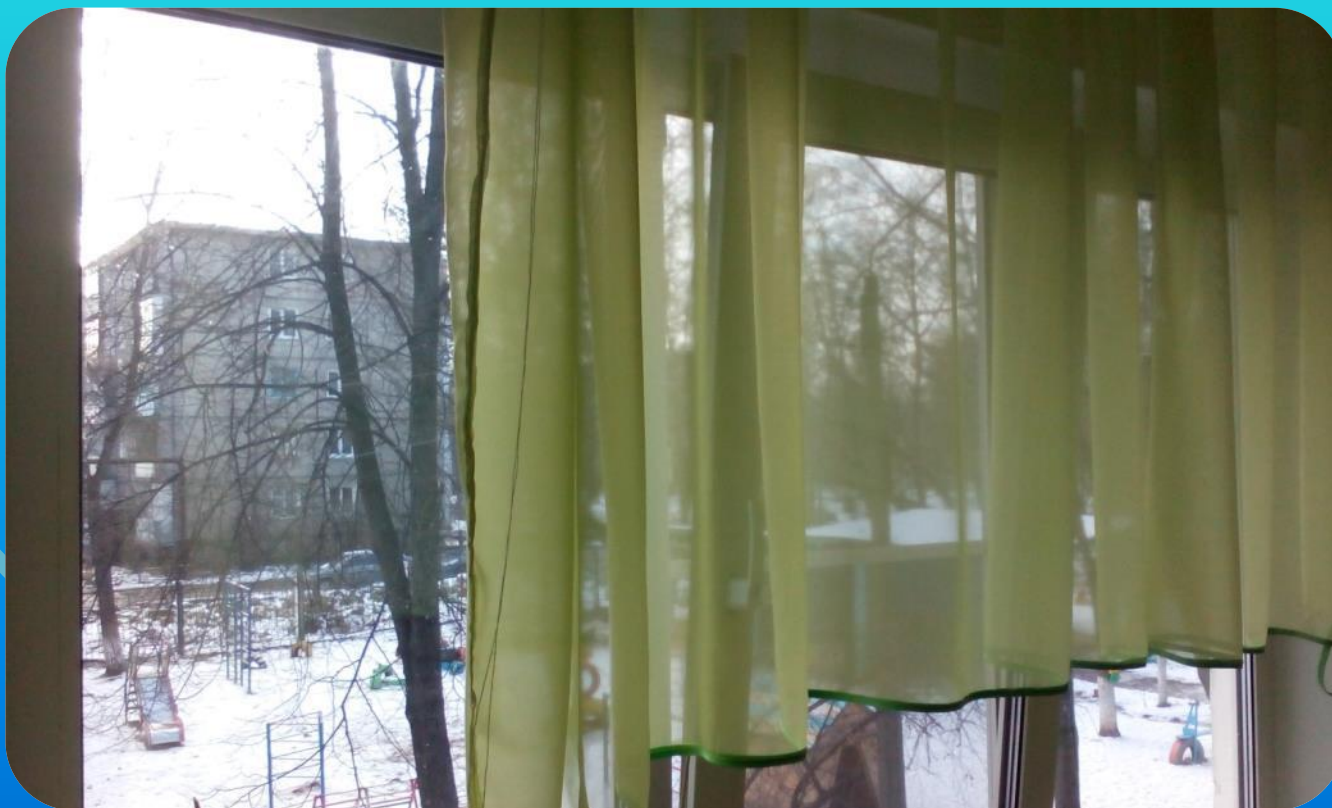


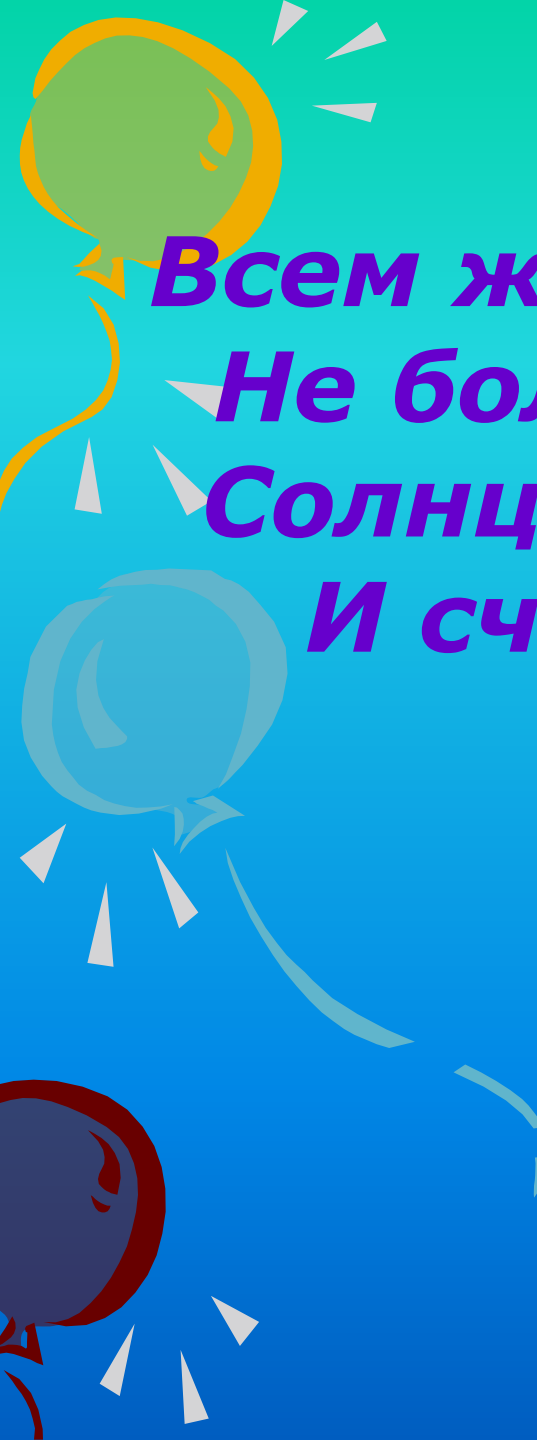
**Витамины все съедим
И болезни победим**

Рациональное питание



Проветривание





***Всем желаем закаляться,
Не болеть и не хворать.
Солнцу, небу улыбаться
И счастливыми всем
стать!***