

Муниципальное дошкольное
образовательное учреждение «Детский
сад № 32 с. Стрелецкое»

ЗАКАЛИВАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ

Подготовила
Воспитатель Маглели Дарья
Константиновна.

2019ГОД

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:

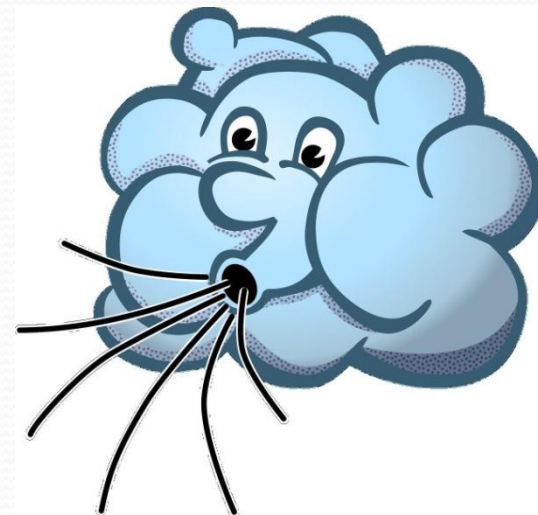
- 1. Систематичность использования закаливающих процедур
- 2. Постепенность увеличения силы раздражающего воздействия
- 3. Последовательность в проведении закаливающих процедур
- 4. Учёт индивидуальных особенностей ребенка и состояние его здоровья
- 5. Комплексность воздействия природных факторов
- 6.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

Формы закаливания:

Солнце



Воздух



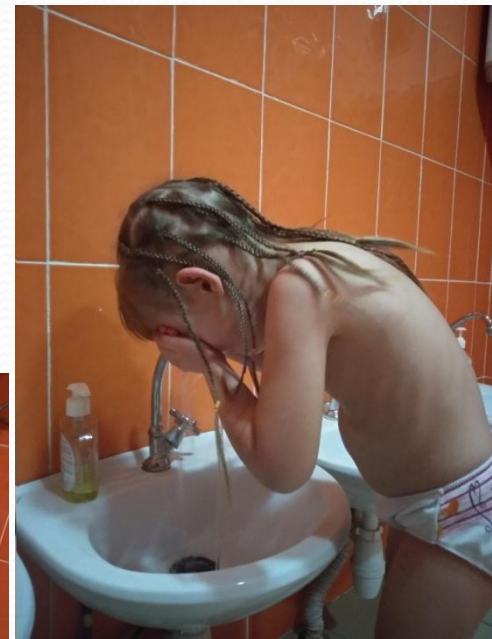
Вода



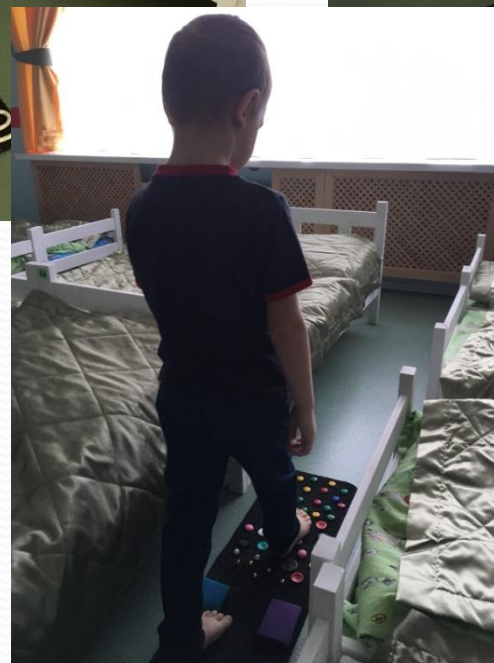
ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ

КОНТРАСТНОЕ ОБЛИВАНИЕ РУК ПО
ЛОКОТЬ

УМЫВАНИЕ



ХОЖДЕНИЕ БОСИКОМ ПО МАССАЖНЫМ КОВРИКАМ



Закаливание солнцем



ВОЗДУХОМ

ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ НА ВОЗДУХЕ



По каким признакам

определить, эффективно ли закаливание?

- 1) **Настроение** – жизнерадостное, спокойное, ребенок нормально реагирует на окружающее.
- 2) **Самочувствие** - бодрое, ребенок всегда готов к действию, активно участвует во всех играх и занятиях.
- 3) **Утомляемость** – нормальная, наблюдается умеренная усталость.
- 4) **Аппетит** - хороший, активно ест все предлагаемые блюда, во время еды не отвлекается.
- 5) **Сон** – спокойный, глубокий, засыпает быстро (через 5 – 15 мин.), время сна отмечается расслабления мышц, ребенок не пробуждается от звука и света.

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.



Спасибо за внимание!