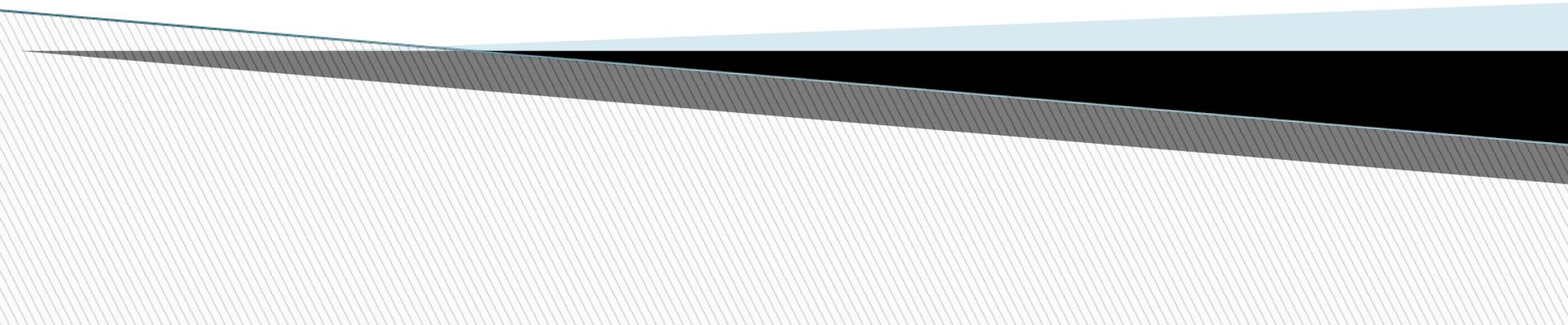


«Закаливающие мероприятия после сна для детей в детском саду»

Подготовил: Овчарова Л. В.



Закаливание

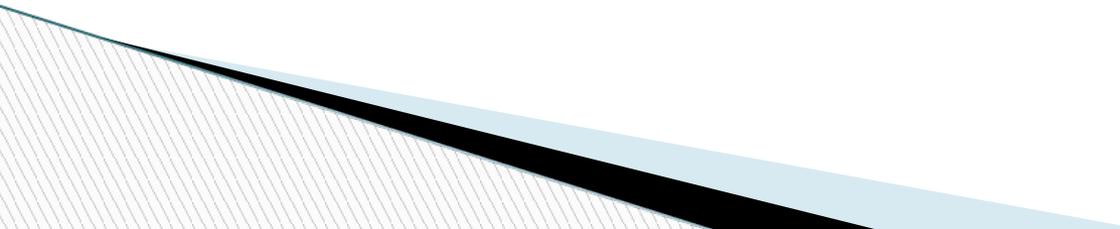
система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию.

Цель закаливания

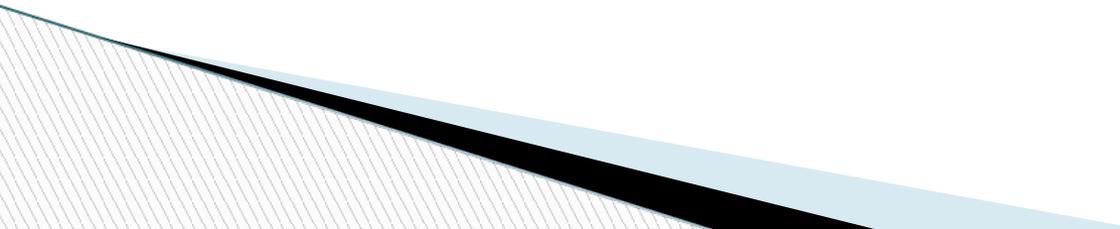
тренировка защитных сил организма, выработка способности быстро адаптироваться к новым условиям.

Основная задача

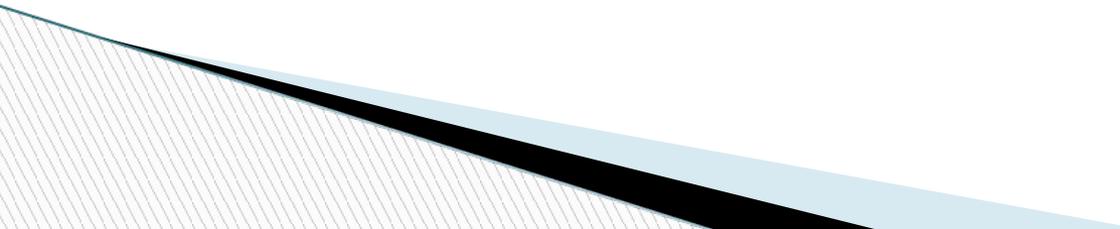
осуществлять комплексный подход к оздоровлению дошкольника средствами природы с учетом уровня его индивидуального здоровья при активном включении ребенка в процесс его формирования.

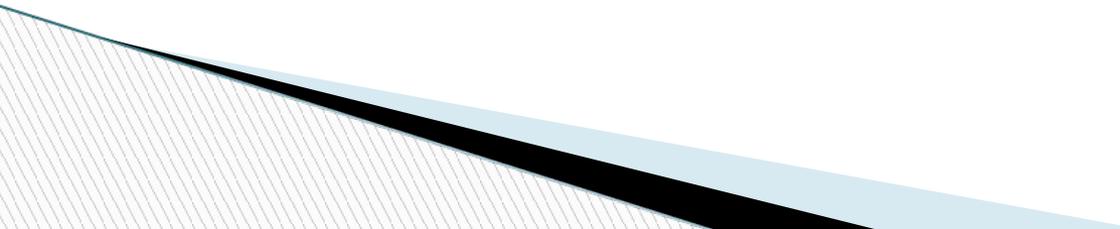


принципы

- ▣ Постепенность
 - ▣ Последовательность
 - ▣ Систематичность
 - ▣ Комплексность
 - ▣ Принцип индивидуальности
 - ▣ Эмоциональный настрой
- 

Формы работы оздоровительной и дыхательной гимнастики.

1. Обширное умывание.
 2. Сон без маечек.
 3. Массаж волшебных точек ушек.
 4. Массаж рук.
- 

5. Закаливающее дыхание.
 6. Ходьба босиком в обычных условиях и по ребристой дорожке после сна.
 7. Гимнастика после сна (с элементами дыхательной гимнастики).
- 

8. Сухое растирание «варежками».

9. Обливание .

10. Массажные коврики после дневного сна.

Методика оздоровительной гимнастики после дневного сна



Эффективность

Таким образом, решаем одновременно несколько задач: оздоравливаем детей, развиваем у них двигательное воображение, формируем осмысленную моторику. А главное – все это доставляет детям огромное удовольствие.

Спасибо за внимание