

**Бегом к
здоровью
через
закаливание**

Мероприятия по закаливанию

Мероприятия Дома	Мероприятия в ДОУ
<ul style="list-style-type: none">создание положительного эмоционального фона, стремления делать одно общее дело.	<ul style="list-style-type: none">создание положительного эмоционального фона, стремления делать одно общее дело
<ul style="list-style-type: none">закаливание всей семьей;закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем;	<ul style="list-style-type: none">медицинское обследование состояния здоровья и физического развития, определение на его основе мер по улучшению закаливания;медико-педагогическое наблюдение за методикой физического воспитания и закаливания детского организма, физиологической реакцией ребенка, соответствием нагрузки его возрастным и индивидуальным возможностям.

Мероприятия Дома	Мероприятия в ДОУ
<ul style="list-style-type: none">• гигиенические процедуры• умывание лица и обливание рук до локтей прохладной водой (ежедневно);• полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры (утром после сна и перед ночным сном, на полоскание затрачивают 1/2, 1/3 стакана воды).	<ul style="list-style-type: none">• гигиенические процедуры• умывание лица и обливание рук до локтей прохладной водой (ежедневно);• полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры (утром после сна и перед ночным сном, на полоскание затрачивают 1/2, 1/3 стакана воды).
<ul style="list-style-type: none">• рациональная, неперегревающая одежда для детей.	<ul style="list-style-type: none">• нахождение детей в групповой комнате в облегчённой одежде при температуре, определённой СанПин.
<ul style="list-style-type: none">• создание условий для полноценного сна (проветривание перед сном)	<ul style="list-style-type: none">• организация сквозного проветривания в отсутствие детей (ежедневно)

Мероприятия Дома	Мероприятия в ДОУ
<ul style="list-style-type: none">• контрастное обливание ног в комплексе с профилактическим массажем стоп. <p>(сначала тёплой водой, t 36°, затем прохладной, начиная с 28° и постепенно снижая до 20°, и вновь тёплой – 36°)</p>	<ul style="list-style-type: none">• контрастные воздушные ванны (циклические беговые упражнения в условиях переменного воздушного режима – из «холодной» комнаты в «тёплую» и обратно) в комплексе с дыхательной гимнастикой и методами рефлексотерапии;
<ul style="list-style-type: none">• соблюдение режима прогулок во все времена года;	<ul style="list-style-type: none">• соблюдение режима прогулок во все времена года;

Мероприятия Дома	Мероприятия в ДОУ
<ul style="list-style-type: none">• обширное умывание и растирание после утренней гимнастики;• обтирание варежкой; (тёплую воду (+30), постепенно (каждые 2-3 дня) снижая её температуру на 1-2 градуса, Непосредственно после умывания кожу вытирают полотенцем. Вся процедура продолжается 1-2 минуты.	<ul style="list-style-type: none">• утренний приём на свежем воздухе (ежедневно);
<ul style="list-style-type: none">• обливание ног прохладной водой (перед сном);	<ul style="list-style-type: none">• проведение занятий физическими упражнениями в спортивном зале в специальной одежде /спортивная форма/ при температуре, определённой СанПин (по сетке занятий);• занятия босиком утренней гимнастикой и физкультурой;• подвижные игры с циклическими физическими упражнениями (бег, прыжки, марш);• купание в бассейне (2 раза в неделю)

***Умывание лица и
обливание рук до локтей
прохладной водой***



Обширное умывание и растирание после утренней гимнастики

Обтирание варежкой



Контрастное обливание ног в комплексе с профилактическим массажем стоп



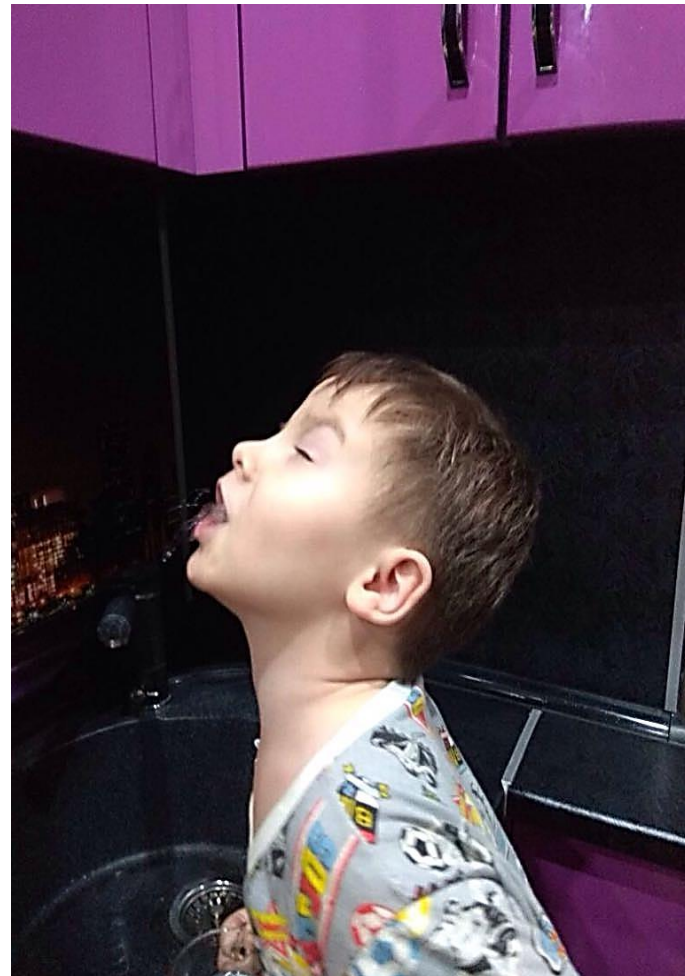
**Создание условий для
полноценного сна
(проветривание перед сном)**



Утренний приём на улице **Утренняя гимнастика** **на свежем воздухе**



Полоскание горла кипяченой водой



Бодрящая гимнастика, ходьба по «Тропинке здоровья»



**БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ**

Спасибо

за внимание

