

Группа

«Подсолнушки»



НАШЕ ЗАКАЛИВАНИЕ

Уважаемые родители!



Чтобы наша работа по закаливанию была эффективна, нам необходимо ваше согласие и поддержка!

Все мероприятия по закаливанию, проводимые в детском саду, и рекомендации, которые мы будем предлагать вашему вниманию, просим выполнять и дома.

Закаляйтесь сами вместе с вашими детьми!

Что такое закаливание?



Комплекс мероприятий по повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных погодных – климатических условий, действию ряда физических факторов окружающей среды путем систематического дозированного воздействия этими факторами.

Цель закаливания:



- Выработать способность организма быстро изменять работу органов и систем в связи с постоянно меняющейся внешней средой.
- Способность организма приспосабливаться к определенным условиям внешней среды вырабатывается многократным повторением воздействия того или иного фактора (холода, тепла и т. п.) и постепенного повышения его дозировки.

Принципы закаливания:



- Постепенность увеличения дозировки раздражителя;
- Последовательность применения закаливающих процедур;
- Систематичность начатых процедур;
- Комплексность;
- Учет индивидуальных особенностей ребенка;
- Активное и положительное отношение детей к закаливающим процедурам.

Методика проведения закаливающих процедур в группе «Подсолнушки».



1. Дети проходят по ребристой дорожке
2. Встают в таз с водой с наложенными на дно камушками.
t воды в холодное время - 6-10°
t воды в теплое время - 13-18°
3. В течении 5 – 10 сек стоят в тазу с водой.
4. Проходят по коврикам. Растирают стопы ног полотенцем.

Закаливание проводится перед дневным сном.

**После сна проводятся общеразвивающие упражнения и
дыхательная гимнастика.**



Противопоказания при проведении закаливания:



- Острые или хронические воспалительные процессы – отиты, пиелиты и пиелонефриты, заболевания сердца, заболевания сопровождающиеся повышением t° , а также дети страдающие желудочно-кишечными заболеваниями.
- Повышенная возбудимость, жалобы на ухудшение самочувствия.
- Период после болезни - мед. отвод 2 недели.
- Период после прививок – мед.отвод 2 недели.

Профилактические мероприятия, используемые в практике нашей работы:



- Плавание в бассейне 1 раз в неделю.
- Ароматерапия (чеснок).
- Фитотерапия (фиточаи).
- Витаминизация третьего блюда (в компот добавляется витамин С).
- Кислородный коктейль.
- Индивидуальный точечный массаж.
- Промывание носовых ходов водой комнатной температуры.
- Смазывание носовых ходов оксалиновой мазью.
- Полоскание горла прохладной водой после каждого приема пищи.
- Прогулки.
- Проветривание помещений, сквозное, в отсутствии детей.
- Кварцевание помещений.
- В жаркий период года: хождение босиком, обливание.
- Физкультурные занятия на воздухе и в спортивном зале.
- Утренняя гимнастика.





**Итак, вы решили
Закаляться всей
семьей?**

**Желаем Вам
успеха!**

Опыт работы воспитателя
1КК Бугаковой О.Н
детского сада №1
Город Усолье-Сибирское
Иркутская область