

Презентация

«Закаливание в детском саду»

Подготовила воспитатель
МБДОУ №78 «Ивушка»
Власюк С.А

Что такое закаливание?



Закаливание — система специальных терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию. Закаливание — испытанное средство укрепления здоровья

Утренняя зарядка



Утренняя гимнастика – это комплекс упражнений, который настраивает, заряжает весь организм человека положительной энергией и бодростью на весь предстоящий день в целом.

Утренняя гимнастика способствует:

- устранению некоторых последствий сна (отечность, вялость, сонливость и т.д.);
- увеличению тонуса нервной системы ребенка;
- усилению работы всех органов и систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, систем желез внутренней секреции и других);
- оздоровлению организма в целом;
- развитию физических качеств и способностей детей;
- закреплению двигательных навыков.

Благодаря утренней гимнастике вы плавно одновременно быстро повысите умственную и физическую работоспособность, улучшите настроение и подготовите организм к нагрузке предстоящего дня ребенка.

Моменты закаливания

Режим проветривания



Облегчённая одежда в группе



Организация детей на прогулке



- * Прогулка при правильной ее организации является одним из важнейших моментов закаливания детей.
- * Зимняя прогулка составляет 1,5 - 2 часа, причем прогулка организуется так, что первая ее часть составляет спокойную деятельность детей в течение 15 - 20 минут, далее - подвижные игры 25 - 30 минут, сменяющиеся спокойными играми. В конце дети играют 20 - 25 мин. спокойно

Гимнастика после сна



Гимнастики пробудки проводятся ежедневно после дневного сна в течение 10 - 15 минут (в зависимости от состояния здоровья ребенка). Она необходима для обеспечения детям плавного перехода от сна к бодрствованию, подготовке к активной деятельности.

- * комплекс проводится в течение двух недель и состоит из нескольких этапов.
- * Пробуждение
- * Общеразвивающие упражнения в постели
- * Самомассаж ладоней
- * Дыхательная гимнастика
- * Корректирующая ходьба
- * Ходьба по ребристым и массажным дорожкам
- * Водные процедуры

Гимнастика после сна

Хождение босиком по дорожкам
Общеразвивающие упражнения



Полоскание рта и горла



- * Проводится кипяченой водой комнатной температуры после каждого приема пищи. Является превосходным средством, предупреждающим заболевания зубов и слизистых полости рта. Полоскание рта проводится с 3-4 лет.

КОНТРАСТНОЕ ОБЛИВАНИЕ РУК ПО ЛОКОТЬ



- * Мытье рук после сна теплой водой. Затем – попеременное умывание рук до локтей, лица, шеи, верхней части груди теплой и прохладной водой. Полоскание горла кипяченой водой с постепенным снижением температуры с 36 до 22 градусов на 1 градус каждый день. К специальным закаливающим водным процедурам относятся обтирание, обливание, душ.

Солнце , воздух и вода.

- * **Водное закаливание** — растирание влажным полотенцем;
- * полоскание горла прохладной водой;
- * ванночки для ног с постепенным снижением температуры воды и увеличением времени.
- * Обливание ног,
- * Умывание,



Воздушное закаливание

- * Процедуры **воздушного закаливания в детском саду** предполагают:
- * поддержание постоянной температуры воздуха в помещении (игровая комната и спальня) в пределах $18-22^{\circ}\text{C}$;
- * относительную влажность воздуха $40-60\%$;
- * ежедневные прогулки при безветренной погоде до -5°C ;
- * сквозное проветривание помещений группы в то время, когда дети находятся на прогулке;
- * физические упражнения при открытом окне (контрастное воздушное закаливание).
- *



Солнце

- * Закаливание солнцем основывается на контрасте температур, которых можно достичь:
- * Отдыхом в тени,
- * Солнечными ваннами.

Спасибо за внимание