

Закаливание в детском саду

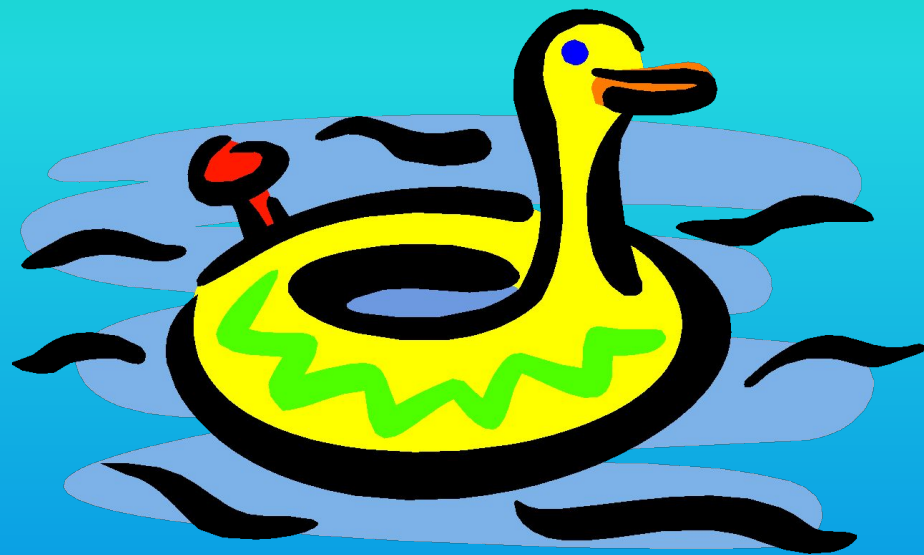


Задача ДОУ:

Создать оптимальные условия для охраны и укрепления здоровья, физического и психического развития дошкольников

Закаливание – один из

действенных методов



укрепления иммунитета

и профилактики заболеваний





Принципы закаливания:

- Систематичность использования закаливающих процедур
- Постепенность увеличение силы раздражающего воздействия
- Учёт индивидуальных особенностей ребенка и состояния его здоровья
- Комплексность воздействия природных факторов
- Положительно – эмоциональное отношение ребенка к закаливающим процедурам

Закаливание в детском саду начинается с **утренней ГИМНАСТИКИ**







***Свежий воздух всегда
лучше любого лекарства***





Гимнастика после дневного сна



Одеяло мы подняли.
Сразу ножки побежали.

Раз, два, три!
Ну-ка ножки догони

Упражнения, сидя в кровати



Точечный массаж



Самомассаж



Мы начнем сейчас
тренаж
Делай сам себе
массаж

Хождение босиком по массажным коврикам



Успокаивающая гимнастика на коврике



Все эти типы закаливания дают возможность всем детям развить выносливость, ловкость, быстроту реакции, укрепить здоровье.

