



Наше

закаливание

Дошкольный возраст – это тот период, когда закладываются основы здорового образа жизни, формируются правильные привычки, которые в сочетании с обучением дошкольников методами совершенствования и сохранения здоровья, приведут к положительным результатам.

Оздоровление детей не результат одного дня деятельности, а спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный период, которая проводится систематически в течение всего времени пока, ребенок посещает ДООУ.

Закаливание – это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды (низкой или высокой температуры) путём систематического воздействия на организм этих факторов.

В основе закаливания лежит способность организма человека приспосабливаться к меняющимся условиям окружающей среды.

Закаливание в ДОУ - это система закаливающих мероприятий в режиме дня ребёнка.

**В основе
закаливания
детей
присутствуют
следующие
факторы:**

Закаливающие воздействия органично вписываются в каждый элемент режима дня

Закаливающие процедуры различаются по виду и по интенсивности (силе)

Закаливание осуществляется на фоне различной двигательной активности

Закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма ребёнка (оптимальная (по СанПину) температура воздуха и соответствующая одежда).

Закаливание дошкольников в ДОУ состоит из системы мероприятий, включающих элементы закаливания в повседневной жизни и специальные мероприятия.

Закаливание воздухом - наиболее доступное средство закаливания, которое подходит для всех детей. Воздушные ванны способствуют улучшению обмена веществ, повышают аппетит, нормализуют сон.

Прогулка является мощным средством закаливания организма. Важно правильно одеть и обуть ребенка соответственно сезону и погоде, чтобы обеспечить ему свободу движения и необходимый тепловой комфорт.

В ДОУ 3 раза в неделю проводятся *физкультурные педагогические мероприятия*, одно из них на улице. Переодевание детей для НОД также способствует закаливанию организма, так как некоторое время он получает воздушную ванну.

После дневного сна проводится *закаливающая гимнастика*. Дети в трусиках и майках выполняют ряд упражнений, затем убирают свои кроватки.

Полоскание горла прохладной водой со снижением ее температуры является методом профилактики заболеваний носоглотки. Дети начинают эти процедуры при температуре воды +36-37°C. Постепенно температура воды снижается и доводится до комнатной температуры.

Воздушные
ванны

Водные
процедуры

Дневной сон с
открытыми
форточками (в
тёплое время
года)

Закаливающие
мероприятия
после дневного
сна

Ходьба по
массажной
дорожке босиком
после дневного
сна

Упражнения в
кроватьках

Дыхательная
гимнастика после
дневного сна

Бодрящая
гимнастика
после дневного
сна



Быть здоровым – это модно!
Дружно, весело, задорно
Становитесь на зарядку.
Организму – подзарядка!



На прогулках мы играем
Здоровье наше укрепляем!

1, 2, 3, 4, 5!

Нам пора уже вставать!

После сна всем дружно

Закаляться нужно!



Упражнение
«Потягушки»

Упражнение «Жучки»



Вот отличная картинка
В кроватках делаем разминку.
Пусть не сразу все даётся,
Поработать нам придётся!



Ходьба по «ребристой» и «следовой» дорожке

«Здоровья дорожку»
Переходят наши крошки!
Нужно спинку нам держать,
Чтобы ровненько стоять.
Мы идём не спеша.
Ах, осанка хороша!



Упражнение «Насос»

Есть гимнастика для ножек,
Есть и для дыхания тоже.
Делать нам её не лень
После сна каждый день.



Гимнастика после сна «Самолёт»

Лучше нет воздушных ванн:
Открывать не надо кран.
Воздух, майка и трусы -
Кислородом будешь сыт.



Самомассаж ушных раковин

Это лекарь добрый наш
Называется - массаж,
И своим мы скажем мамам:
«Сделаем массаж мы сами!»

Полоскание горла водой



Чтобы горло не болело-
Мы полощем горло смело
Прохладненькой водичкой
И горлышко, и личико!

Мытьё рук до локтей прохладной водой



Моем ручки до локтей,
Мы водой похолодней.
За здоровьем мы следим
И болеть мы не хотим!



Удачи ВАМ!!!

**Солнце, воздух и вода –
Наши лучшие друзья.
С ними будем мы дружить,
Чтоб здоровыми нам быть!**