

# **МЕТОДИЧЕСКОЕ РАЗРАБОТКА ОТКРЫТОГО МЕРОПРИЯТИЯ « Закаливание организма»**

**в рамках работы над методической темой  
«Здоровьезберегающие технологии в начальной школе (ГПД)»**



**Автор- воспитатель ГПД ГОУ СОШ № 481  
Анисимова татьяна Эдуардовна**

**Санкт-Петербург  
2011**

# ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА



Презентация природных факторов оздоровления  
организма

---

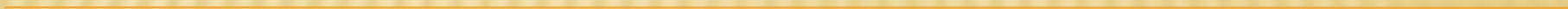
ВЫСТУПЛЕНИЕ - ДОКТОР  
ВОЗДУХ

# СВЕЖИЙ ВОЗДУХ

Принимай  
воздушные  
ванны на  
солнце и в  
тени.



Чаще бывай в  
походах, на  
прогулках,  
экскурсиях, в  
лесу, парке, за  
городом



Принимай  
воздушные  
ванны  
ежедневно



Р. 2004/01/01/000000

Следи за  
чистотой  
воздуха и  
проветривай  
комнату перед  
сном.



Выступление – Доктор Солнце.

*ДОКТОР СОЛНЦЕ РАССКАЖЕТ О ТОМ,  
КАК НУЖНО ЗАГОРАТЬ, Т.Е.  
ПРИНИМАТЬ СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ.*



Загорай на  
солнце по 3-5  
мин. с  
перерывом 10  
мин.



**ПРЕЗЕНТАЦИЯ «ЛАСКОВОЕ СОЛНЦЕ»**

Прибавляй в  
день по 2-3  
мин.  
пребывания  
на солнце.



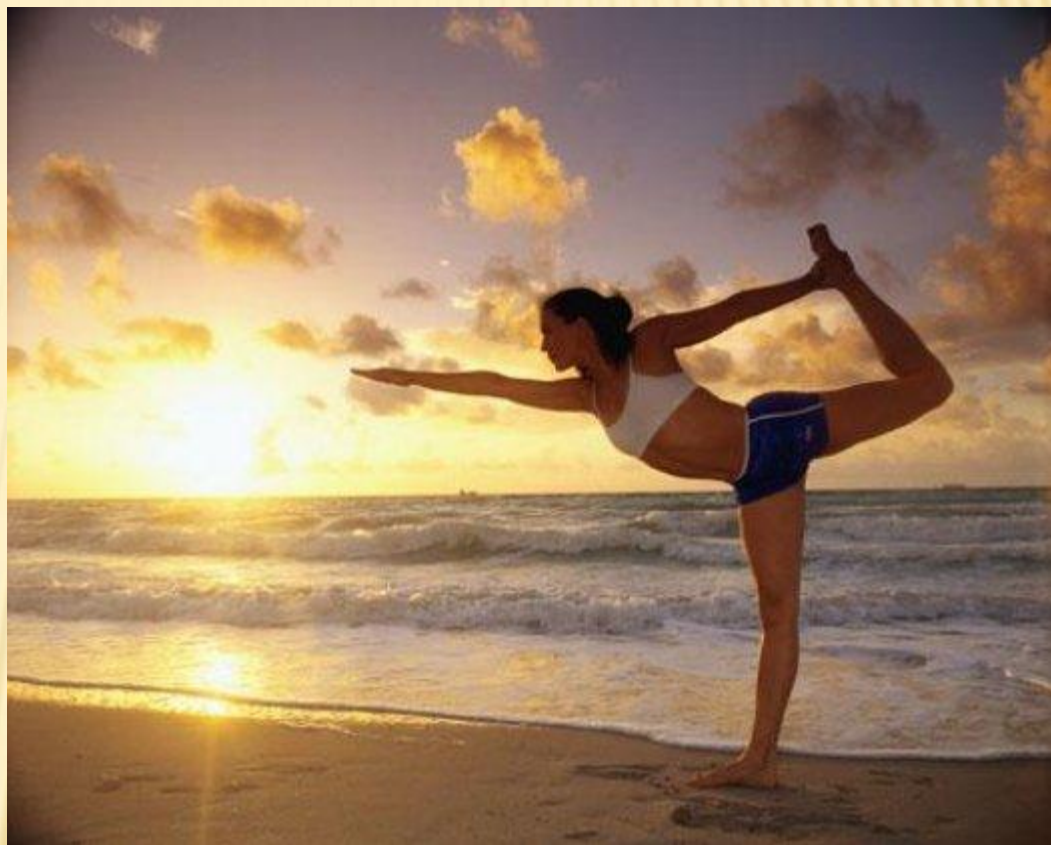
Загорай в  
утренние и  
вечерние  
часы.(с 9 до  
11ч-утром;  
вечером с 16 до  
18 ч)



Находись  
на солнце в  
ГОЛОВНОМ  
уборе.



Не можешь  
загорать на  
солнце –  
загорай в  
облачную  
погоду.





Выступление – Доктор Вода.

---

# ПРЕЗЕНТАЦИЯ «ХОЛОДНАЯ ВОДА»

КУПАЯСЬ В ТЕПЛОЙ ВОДЕ, ПОЛЕЙ СЕБЯ  
ЧУТЬ ПРОХЛАДНОЙ ВОДОЙ.







ВЫТЕРЕВ ТЕЛО ПОЛОТЕНЦЕМ  
ОДЕНЬСЯ.

Повторяй это  
ежедневно  
снижая  $t$  воды  
на  $1-2^{\circ}$   
градуса.



Правила хождения босиком.

# ПРЕЗЕНТАЦИЯ «БОСОХОЖДЕНИЕ»

- 1) По прогретой солнцем дорожке; по речному мелководью
- 2) Утром – по росистой траве
- 3) В сосновом бору – по опавшей хвое
- 4) Чтобы не было плоскостопия полезно ходить по песку, по камушкам
- 5) Полезно перед сном проводить контрастное обливание ног.



***ГДЕ ХОДИТЬ БОСИКОМ?***

---

# ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ ОРГАНИЗМА:

---

- ❑ 1) Закаливание должно начинаться с консультации с лечащим врачом.
- ❑ 2) Прежде чем приступить к закаливанию, нужно избавиться от «микробного гнезда» в организме в виде больных зубов, воспаления миндалин, ангины, насморк и т.д.
- ❑ 3) Процесс должен быть постепенным – каждый день нужно снижать  $t$  на  $1-2^{\circ}$ .
- ❑ 4) Закаливаться нужно систематично, не пропуская ни одного дня. Если же ты заболел, то начинать придется все сначала.
- ❑ 5) Не забывайте, что правильное питание и режим дня также важны для закаливания.
- ❑ 6) Важен психологический настрой. Человек должен получать удовольствие от закаливающих мероприятий – иначе пользы не будет.