

# Закаливание в детском саду



# Задачи ДОУ

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

Здоровьесберегающие технологии

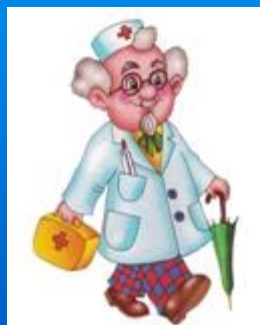
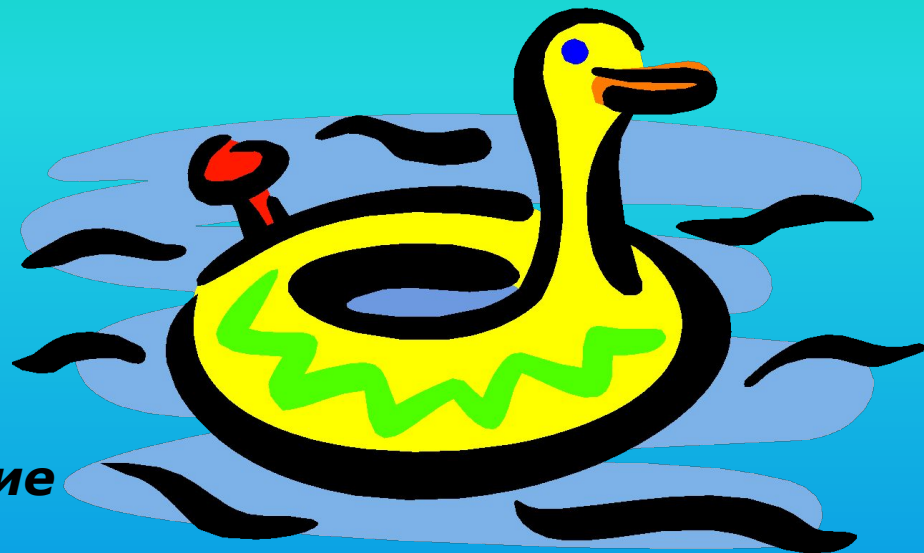
Оптимальный режим двигательной активности

Физическое воспитание

Рациональное питание

Медицинская и психологическая помощь и поддержка

Основы знания ЗОЖ



# *ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ*

- Оздоровительное
- Психо-эмоциональное благополучие
- Создание оптимально-гигиенических условий внешней среды
- Рациональное питание с обогащением пищи витаминами



**Свежий воздух всегда  
лучше любого лекарства**

# Утренняя гимнастика



**А теперь все по порядку  
Становитесь на зарядку  
Обруч в руки мы берем  
Упражнения начнем**

# Гимнастика после дневного сна



Одеяло мы подняли.  
Сразу ножки побежали.

Раз, два, три!  
Ну-ка ножки догони



**Щечку, шейку мы потрем  
И водичкой обольём**



**Где солёная водица  
Там для горла пригодится!**



•Солнечные ванны



**Босоножье**

# Формы оздоровления детей

Витаминизация

фитотерапия

самомассаж

дыхательная  
гимнастика

зарядка для глаз

точечный массаж

психогимнастика





Мы начнем сейчас  
тренаж  
Делай сам себе  
массаж





**Массаж  
НОГ**





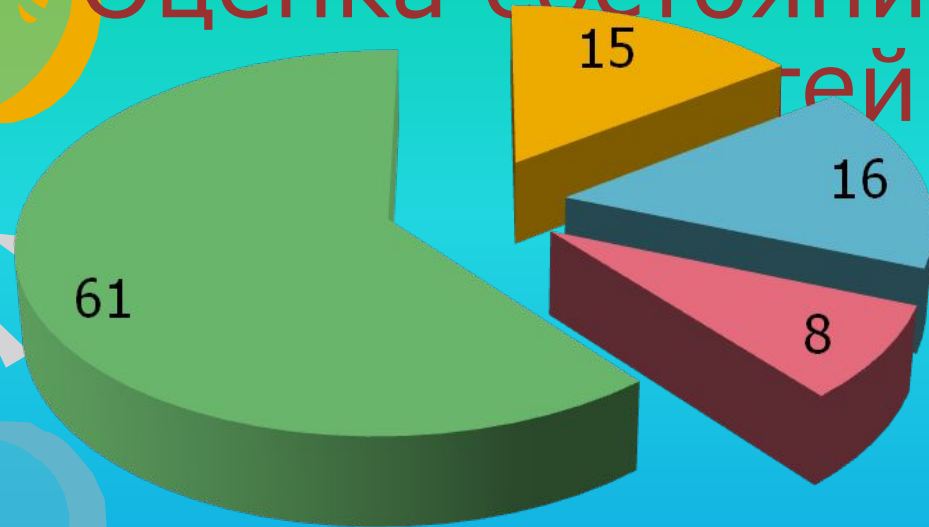
**Витамины все съедим  
И болезни победим**

# ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА



Вот вдохнули глубоко  
дышим чисто и легко

# Оценка состояния здоровья



- % часто болеющих детей
- % с хронич забол
- % с наруш здоровья
- % здоровых детей

*Всем желаю закаляться,  
Не болеть и не хворать.  
Солнцу, небу улыбаться  
И счастливыми всем стать!*