

Тема: «ЗАКАЛИВАЮЩИЕ МЕРОПРИЯТИЯ В ДЕТСКОМ САДУ»



МАДОУ Детский сад №44 «Золушка» гр.№11
Подготовила: воспитатель Нуртдинова К.М.

методов укрепления иммунитета и профилактики заболеваний.

Существует множество традиционных средств и методов закаливания.

Все процедуры закаливания в детском саду проходят на фоне веселых разнообразных игр на воздухе и воде.

- **Принципы закаливания:**
- 1. Систематичность использования закаливающих процедур
- 2. Постепенность увеличения силы раздражающего воздействия
- 3. Последовательность в проведении закаливающих процедур
- 4. Учёт индивидуальных особенностей ребенка и состояние его здоровья
- 5. Комплексность воздействия природных факторов
- 6. Положительно – эмоциональное отношение ребенка к закаливающим процедурам

Правила и противопоказания

- **Закаливание в детском саду может проводиться при определенных условиях:**
 - 1) **Закаливание** должно проводиться регулярно. Перерыв в закаливании уменьшает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.
 - 2) **Закаливание** начинается со слабых раздражителей и затем переходит к сильным. Это касается постепенного понижения воды, например, в ванночках для ног или температуры в помещении.
 - 3) **Закаливание** должно учитывать индивидуальные особенности организма и здоровья ребенка. Залогом успешного закаливания является также положительный настрой ребенка.
 - 4) **на закаливание в детском саду** должен дать «добро» врач.

По каким признакам определить, эффективно ли закаливание?

- **1) Настроение** – жизнерадостное, спокойное, ребенок нормально реагирует на окружающее.
- **2) Самочувствие** - бодрое, ребенок всегда готов к действию, активно участвует во всех играх и занятиях.
- **3) Утомляемость** – нормальная, наблюдается умеренная усталость.
- **4) Аппетит** - хороший, активно ест все предлагаемые блюда, во время еды не отвлекается.
- **5) Сон** – спокойный, глубокий, засыпает быстро (через 5 – 15 мин.), время сна отмечается расслабления мышц, ребенок не пробуждается от звука и света.

Формы закаливания:

1) Закаливание воздухом. Прогулки на свежем воздухе!



Свежий воздух – замечательное средство закаливания
детского организма

Утренняя гимнастика



от 3 – 4 лет

Дыхательная гимнастика



во время утренней зарядки, на физкультурном занятии, на прогулке, после сна , ежедневно

Физкультурные занятия на воздухе



в течение года (15 мин., в зависимости от
возраста) – от 3 до 4 лет

Физкультурные занятия на воздухе



Самомассаж



с помощью индивидуальных массажных мячей

Точечный массаж



Дыхательная гимнастика



Облегченная одежда



в течение дня ежедневно, (в течение года)

Выполнение режима проветривания помещения

**По графику, ежедневно, в
течение года (температура
воздуха +22)**

2) Закаливание водой: Умывание



после каждого приема пищи, после прогулки, после сна
(t воды + 28 +20) , ежедневно

Обливание ног

В летнее время после прогулки
(нач. t воды +36 +18 +36) ;

Игры для закаливания рук

- Водопад – ребенок набирает воду в емкость и, сливая ее, создает водопад, другой ребенок подставляет под него ладони.
- Игры с мелкими игрушками – маленькие игрушки опускаются на дно таза. Ребенок ловит их ладошками.
- Сквозь сито – ребенок льет воду из ведерки в сито. Спросите у него, почему вода утекает?

3) Закаливание солнцем

Отдых в тени



3) Закаливание солнцем



Отдых в тени

Дневной сон



(t воздуха +18 +20), ежедневно

Гимнастика после сна

1) Упражнения, лёжа в кровати

2) Упражнения, сидя в кровати



Контрастные воздушные ванны ,



после сна, ежедневно, в течение года (5 – 10 мин.), а также в течение дня

Воздушные ванны



После сна

Хождение босиком по массажным коврикам



После сна

Всё это способствует активному включению в рабочий ритм и даёт возможность всем детям развить выносливость, ловкость, быстроту реакции, укрепить здоровье, кроме того создаётся база для успешного овладения достаточным запасом движений и поступать в школу активными, крепкими, готовыми к перемене условий и к более значительным нагрузкам.

Самое главное – не прекращайте закаливания!

**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ**