

Закаливание в ДОУ (традиционные способы)



Выполнил: студентка 1 курса
заочной формы обучения
Орехова Светлана Викторовна
Проверил: доцент кафедры
Копкарёва Ольга Олеговна

Цель:

Тренировка защитных сил организма, выработка способности быстро адаптироваться к новым условиям.

Задачи:

1. повысить стойкость детского организма в борьбе с заболеваниями;
2. приучать детей чувствовать себя хорошо в различных меняющихся погодных условиях;
3. воспитывать у детей потребность в свежем воздухе, приучать их не бояться холодной воды и других факторов закаливания..

Природные факторы закаливания:



Система закаливающих мероприятий:

утренний прием детей на воздухе, утренняя гимнастика на воздухе, облегченная форма одежды, умывание холодной водой в течение дня, промывание носа, физкультурные занятия на воздухе, сон при открытых форточках, занятия физкультурой в носках, воздушные ванны в сочетании с гимнастикой, босохождение, обливание ног, обтирание тела, обливание тела.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия ДОО во время закаливания.

Общие закаливающие процедуры:

- Утренняя гимнастика в проветренном помещении.
- Дыхательная гимнастика.
- Гимнастика после сна.
- Физкультурные занятия.
- Сквозное проветривание.

Специальные закаливающие процедуры:

- Закаливание воздухом (воздушные ванны), прогулка;
- Закаливание водой (водные процедуры);
- Закаливание солнцем (солнечные ванны).



Утренняя гимнастика.



Дыхательная гимнастика.





**Гимнастика
после сна.**



Физкультурные занятия.





Закаливание воздухом или воздушные ванны.





Прогулка.



Закаливание водой (водные процедуры).





Закаливание солнцем (солнечные ванны).





Хождение босиком по дорожкам «здоровья» и солевым дорожкам.

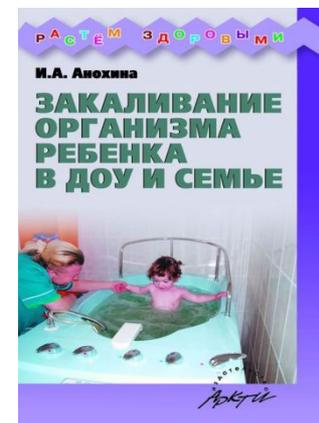


Принципы закаливающих процедур.

- Систематичность, регулярность.
- Многофакторность природного воздействия (солнце, воздух, вода, земля).
- Постепенность.
- Комплексность.
- Учет индивидуальных, возрастных возможностей.
- Положительное отношение детей к закаливанию.



Методики закаливания. Взаимодействие с родителями.





**Если хочешь быть здоров -
закаляйся!**

