



Нетрадиционные методы закаливания в ДОУ

«Здоровые ножки»

**ГБДОУ №6 Красногвардейского района
Инструктор по физической культуре:
Шевелева Е.С**

Сделать организм человека стойким, гибким и выносливым, обладающим высокой способностью к сопротивлению и борьбе с неблагоприятными условиями окружающей его среды - такова задача закаливания.

Закаливание чаще всего рассматривается как процесс приспособления организма к меняющимся условиям погоды и климата. Но, говоря о закаливании и как о средстве физического воспитания, мы имеем ввиду не только приспособленность организма, происходящего под влиянием неблагоприятных условий. Закаливание надо рассматривать как сознательное применение в определенной системе мероприятий, повышающих сопротивляемость организма, воспитывать способность быстро и без вреда для здоровья применяться к различным условиям внешней среды.

ЦЕЛЬ:

сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни. Забота об эмоциональном благополучии пребывания ребёнка в детском саду.



И:

- Культивировать и воспитывать у детей осмысленное отношение к физическому и духовному здоровью как единому целому; расширять на этой основе адаптивные возможности детского организма обогащать знания о здоровом образе жизни через различные виды деятельности
- Способствовать укреплению иммунитета ребенка и защите эмоциональных перегрузок.
- Повышение эффективности работы по пропаганде здорового образа жизни;
- Обучение родителей современным технологиям закаливания и оздоровления детей;
- Увеличение активности родителей в профилактических мероприятиях, направленных на оздоровление часто болеющих детей.
- Способствовать укреплению иммунитета ребенка и защите эмоциональных перегрузок .
- Способствовать социализации ребенка.
- Повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Гидромассажные ванночки

Использование различных методик, позволяет использовать в работе как традиционные методы, так и нетрадиционные для укрепления и сохранения здоровья детей, педагогов, родителей.





Организация применения
гидромассажных ванночек с
ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
практических, словесных и
наглядных методов, таких,
как:



- беседа,
- чтение художественной литературы,
- заучивание стихотворений,
- рассматривание фотографий,
- пальчиковая гимнастика,
- гимнастика для глаз,
- игры для развития мелкой моторики с использованием нестандартного оборудования (массажные мячики, крупные бигуди, шестигранные карандаши),
- игры, направленные на расширение словарного запаса, развитие грамматического строя речи,
- Релаксационные упражнения для мимики лица.

Использование таких простых, легких, ненавязчивых упражнений позволит детям проявить активность и творческий потенциал в доброжелательной игровой форме.

Технология принятия гидромассажных ванн

- Существует несколько правил приема гидромассажных ванн, от того, насколько они соблюдаются, зависит конечный результат.
- Лучше всего делать гидромассажные ванночки в утреннее время или перед сном. Ванночки делаются исключительно в сидячем положении, дело в том, что емкости делаются из пластмассы, так что они могут не выдержать вес человеческого тела. Во время процедуры в воду должны быть погружены не только сами стопы, но и нижняя часть голени, сантиметров на 15. В среднем процедура должна длиться до 3 – 8 минут.
- В целях безопасности не стоит погружать ноги в ванночку, если прибор еще не включен в сеть, также он не должен полностью погружаться в воду. Проветривание помещения. Соблюдение правильной осанки.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



