

ДЕБАТЫ

Тема: «Закаливание ЗА и ПРОТИВ»

*г. Нефтеюганск
2018 г.*

Закаливание воздухом:

- Утренний приём детей в детском саду на свежем воздухе
- Воздушные ванны с упражнениями
- Сон с доступом свежего воздуха
- Облегчённая одежда с учётом сезона
- Воздушные ванны в спокойном состоянии
- Солнечные ванны
- Отдых в тени
- Ходение босиком
- Систематические прогулки на улицу, вне зависимости от погоды.

Закаливание водой

- Умывание прохладной водой
- Полоскание рта кипячёной, прохладной водой
- Сезонное обливание ног водой
- Влажное обтирание

Другие процедуры

- Пальчиковая гимнастика
- Ходение босиком
- Ходение по ребристой доске и солевым дорожкам
- Элементы самомассажа
- Сон без маечек
- Дыхательная гимнастика.

Виды закаливания по возрастам

- **2 младшие группы** – дорожки здоровья
- **Средние группы** – дорожки здоровья, обширное умывание с обтиранием.
- **Старшие и подготовительные группы** – ножные ванны, полоскание горла, утренняя гимнастика босиком.

2 младшие группы

«Дорожка здоровья» - которая изготовлена из различных спортивных и импровизированных предметов, помогающих включить в работу все группы мышц, а также способствующих массажу стоп и профилактики плоскостопия .

Средние группы

- **«Дорожка здоровья»** - которая изготовлена из различных спортивных и импровизированных предметов, помогающих включить в работу все группы мышц, а также способствующих массажу стоп и профилактики плоскостопия .
- **«Обширное умывание с обтиранием»** очень эффективный способ закаливания, при данном закаливании необходимо постепенно увеличивать объем умывания. Начинаем руки до запястья, добавляем умывание до локтя, до плеч. И только после этого добавляем умывание и обтирание с шеей.

Тетрадь закаливания с условными обозначениями

№ п/п	Ф.И. ребенка	Ноября			
		1	2	3	4
1	Иванов Саша	з	л	п	ш
2					

Старшие и подготовительные группы

«Полоскание горла» - горло также как и весь организм необходимо закалять. Полоскать начинают горло кипяченной водой температура 26градусов – 1 минуту, постепенно остужая воду на 2-3 градуса, и увеличивая время полоскания до 2-3 минут

Ножные ванны» - проточной водой обливаем ноги снизу вверх до середины голени. Температура начала закаливания 36-37, постепенно через каждые 3 дня снижаем на 1 градус, до 20-22 градусов.

«Утренняя гимнастика босиком» - проводится ежедневно в легкой форме (майка, шорты)комплекс подбирается на разные группы мышц, что дает заряд бодрости на весь день. Выполнение упражнений босиком, усиливают эффект закаливания.

Тетрадь закаливания с условными обозначениями

№ п/п	Ф.И. ребенка	Ноябрь			
		1	2	3	4
1	Иванов Саша	36	36	34	34

ДЕБАТЫ

Тема: «Закаливание ЗА и ПРОТИВ»

*г. Нефтеюганск
2018 г.*