



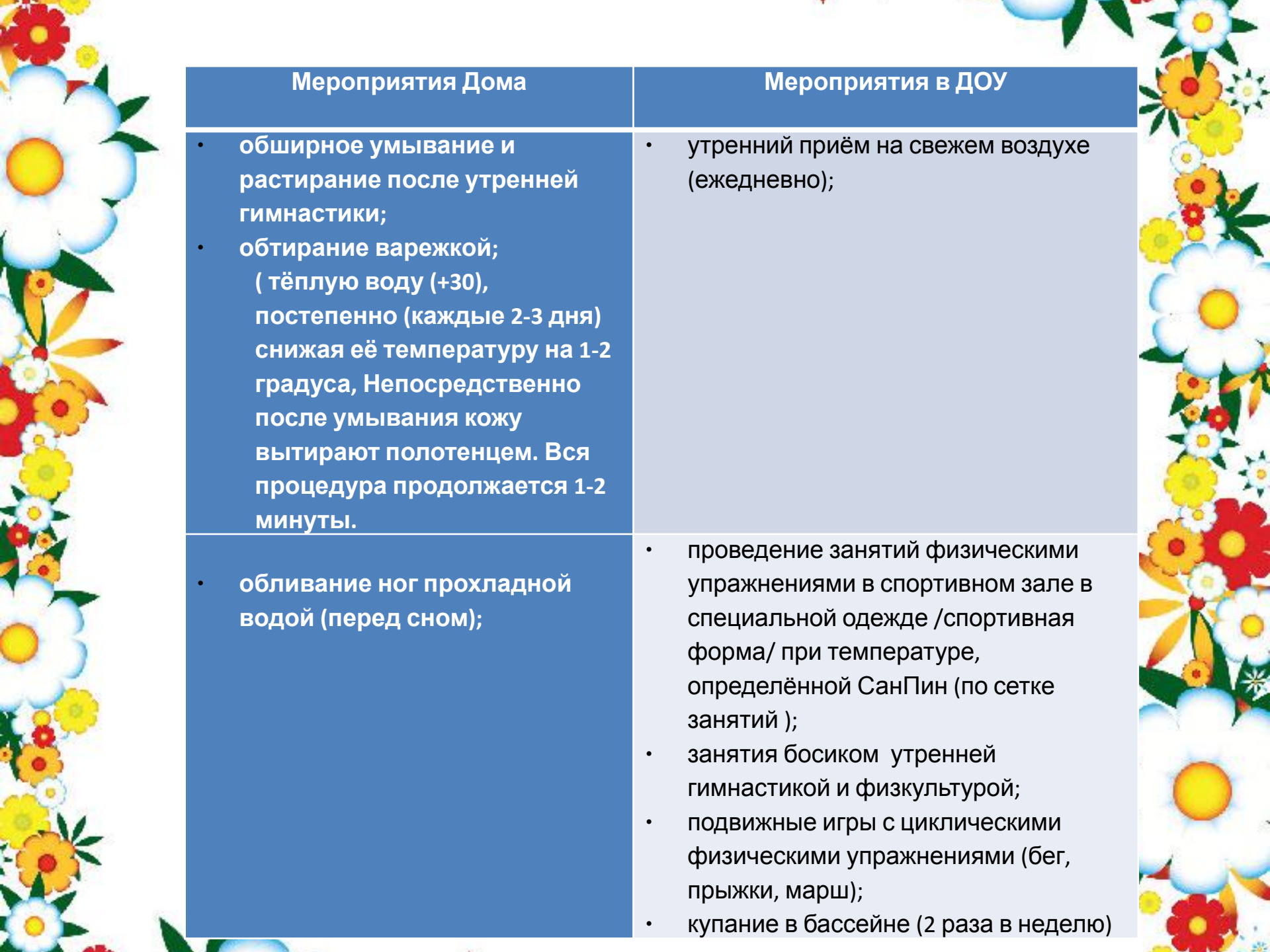
**Бегом к  
здоровью  
через  
закаливание**

# Мероприятия по закаливанию

| Мероприятия Дома                                                                                                                                        | Мероприятия в ДОУ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>создание положительного эмоционального фона, стремления делать одно общее дело.</li></ul>                         | <ul style="list-style-type: none"><li>создание положительного эмоционального фона, стремления делать одно общее дело</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"><li>закаливание всей семьей;</li><li>закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем;</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>медицинское обследование состояния здоровья и физического развития, определение на его основе мер по улучшению закаливания;</li><li>медико-педагогическое наблюдение за методикой физического воспитания и закаливания детского организма, физиологической реакцией ребенка, соответствием нагрузки его возрастным и индивидуальным возможностям.</li></ul> |

| Мероприятия Дома                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Мероприятия в ДОУ                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• гигиенические процедуры</li><li>• умывание лица и обливание рук до локтей прохладной водой (ежедневно);</li><li>• полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры (утром после сна и перед ночным сном, на полоскание затрачивают 1/2, 1/3 стакана воды).</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• гигиенические процедуры</li><li>• умывание лица и обливание рук до локтей прохладной водой (ежедневно);</li><li>• полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры (утром после сна и перед ночным сном, на полоскание затрачивают 1/2, 1/3 стакана воды).</li></ul> |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• рациональная, неперегревающая одежда для детей.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"><li>• нахождение детей в групповой комнате в облегчённой одежде при температуре, определённой СанПин.</li></ul>                                                                                                                                                                |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• создание условий для полноценного сна (проветривание перед сном)</li></ul>                                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"><li>• организация сквозного проветривания в отсутствии детей (ежедневно)</li></ul>                                                                                                                                                                                             |

| Мероприятия Дома                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Мероприятия в ДОУ                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• контрастное обливание ног в комплексе с профилактическим массажем стоп.</li></ul> <p>(сначала тёплой водой, <math>t</math> <math>36^{\circ}</math>, затем прохладной, начиная с <math>28^{\circ}</math> и постепенно снижая до <math>20^{\circ}</math>, и вновь тёплой – <math>36^{\circ}</math>)</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>• контрастные воздушные ванны (циклические беговые упражнения в условиях переменного воздушного режима – из «холодной» комнаты в «тёплую» и обратно) в комплексе с дыхательной гимнастикой и методами рефлексотерапии;</li></ul> |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• соблюдение режима прогулок во все времена года;</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"><li>• соблюдение режима прогулок во все времена года;</li></ul>                                                                                                                                                                      |



| Мероприятия Дома                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Мероприятия в ДОУ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• обширное умывание и растирание после утренней гимнастики;</li><li>• обтирание варежкой;<br/>( тёплую воду (+30),<br/>постепенно (каждые 2-3 дня)<br/>снижая её температуру на 1-2<br/>градуса, Непосредственно<br/>после умывания кожу<br/>вытирают полотенцем. Вся<br/>процедура продолжается 1-2<br/>минуты.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• утренний приём на свежем воздухе<br/>(ежедневно);</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• обливание ног прохладной<br/>водой (перед сном);</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"><li>• проведение занятий физическими<br/>упражнениями в спортивном зале в<br/>специальной одежде /спортивная<br/>форма/ при температуре,<br/>определённой СанПин (по сетке<br/>занятий );</li><li>• занятия босиком утренней<br/>гимнастикой и физкультурой;</li><li>• подвижные игры с циклическими<br/>физическими упражнениями (бег,<br/>прыжки, марш);</li><li>• купание в бассейне (2 раза в неделю)</li></ul> |

**Умывание лица и  
обливание рук до локтей  
прохладной водой**



# Обширное умывание и растирание после утренней гимнастики

## Обтирание варежкой



# **Контрастное обливание ног в комплексе с профилактическим массажем стоп**



# **Создание условий для полноценного сна (проветривание перед сном)**



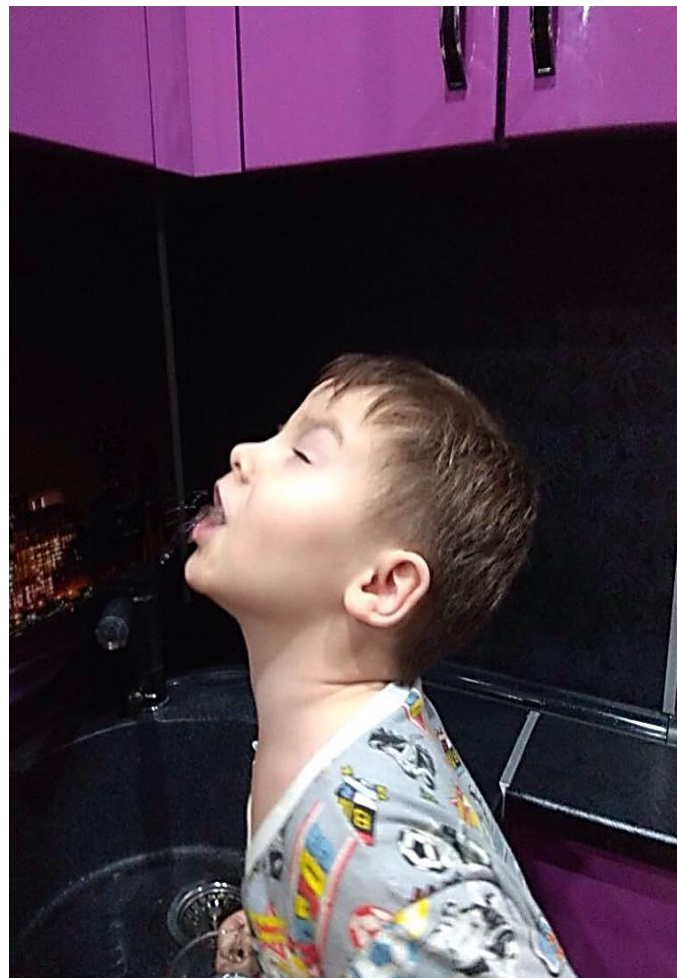
# ***Утренний приём на улице***

## ***Утренняя гимнастика***

### ***на свежем воздухе***



# ***Полоскание горла кипяченой водой***



# ***Бодрящая гимнастика, ходьба по «Тропинке здоровья»***



**БУДЬТЕ  
ЗДОРОВЫ**

**Спасибо**

**за внимание**

