

Закаливание в ДОУ



**Выполнили воспитатели:
Галимова Евгения Александровна
Хабирова Татьяна Хакимовна**



В системе физического воспитания детей дошкольного возраста закаливанию организма принадлежит большое место.

•Сделать человеческий организм гибким, стойким 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.



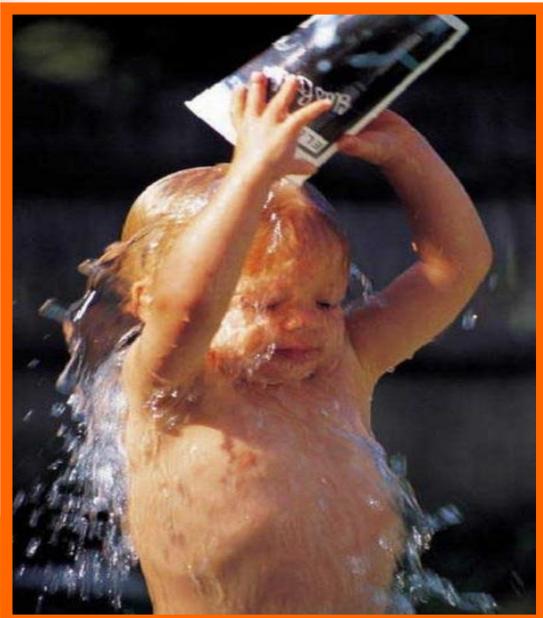


Закаляя детей дошкольного возраста, мы ставим перед собой следующие конкретные задачи:

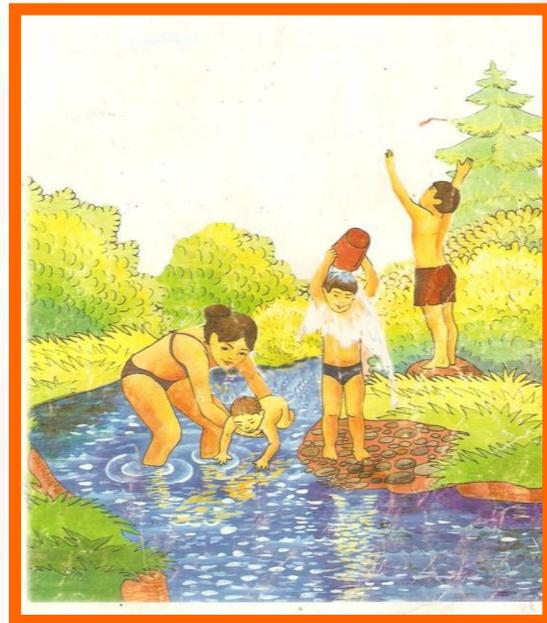
- повысить стойкость детского организма в борьбе с заболеваниями;
- приучить детей чувствовать себя хорошо в различных меняющихся условиях (в помещении и на воздухе);
- воспитывать у детей потребность в свежем воздухе;
- приучить их не бояться холодной воды и других факторов закаливания, применяемых в повседневной жизни.

Средства закаливания

ВОДА



ВОЗДУХ



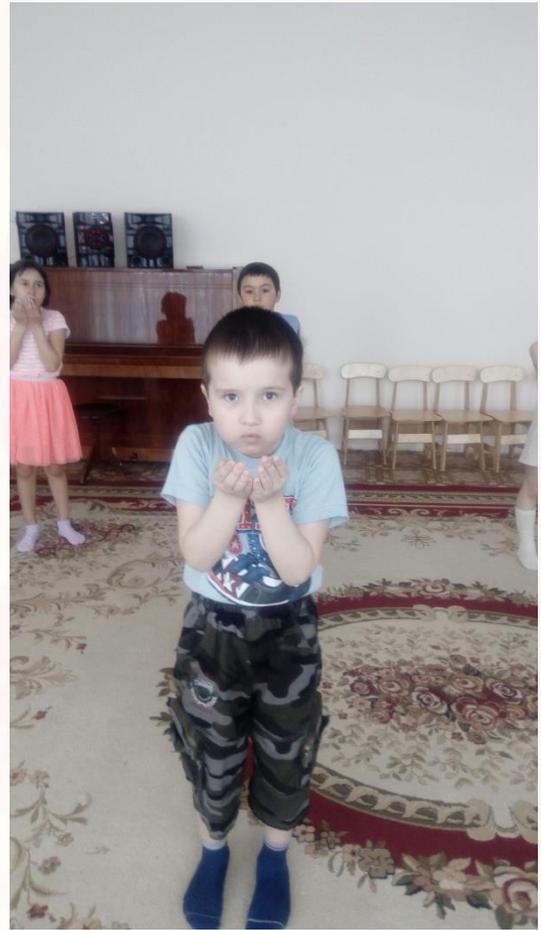
СОЛНЦЕ



Утренняя гимнастика

*А теперь все по порядку
Становитесь на зарядку*





«ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА»

Упражнения воздействуют:

- на все суставы, начиная с пальцев ног и заканчивая пальцами рук;
- упражнения проводятся на все группы мышц, включая и глазодвигательные.



«МАССАЖНАЯ ДОРОЖКА»

В основе данного метода положено раздражение рефлексогенной зоны стопы путем хождения по массажной дорожке.

Ноги являются распределительным щитом.

Стопа имеет 72 тысячи нервных окончаний, через которые идут импульсы к любой части тела.

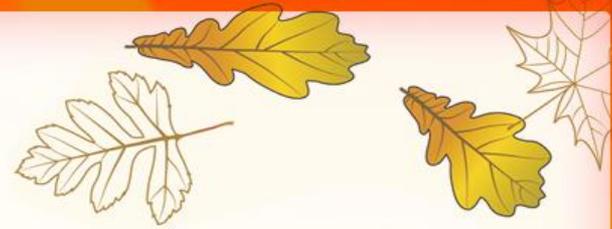


«ЗАКАЛИВАЮЩИЙ МАССАЖ СТОП»

Закаливающий массаж стоп, как один из эффективных видов закаливания для детей дошкольного возраста.

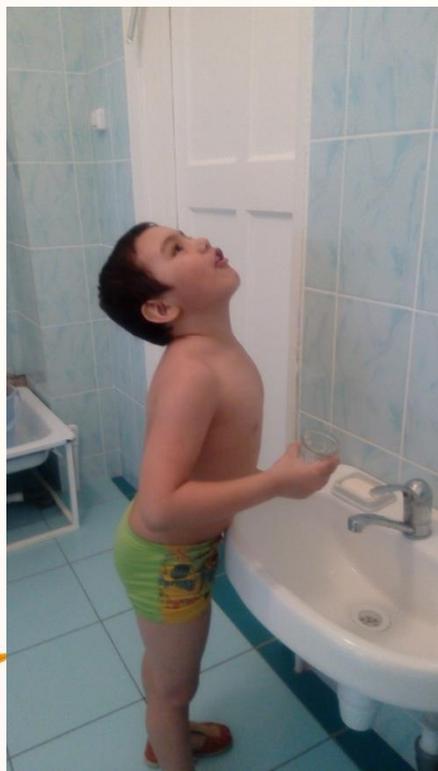
Он основан на стимуляции активных точек, расположенных на стопах
НОГ.





«ПОЛОСКАНИЕ ПОЛОСТИ РТА»

Хорошим средством закаливания и предупреждением заболеваний зубов, слизистой оболочки рта и носоглотки является систематическое полоскание рта водой комнатной температуры.



- Обширное умывание



Прогулки на свежем воздухе - вне зависимости от погоды, ежедневно, в течение года, одежда по сезону

*Свежий воздух всегда лучше
любого лекарства*



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!

