ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД В ДОУ

ПОДГОТОВИЛА:
Воспитатель МАДОУ № 72
Пимашкова Т.С.

ЗАКАЛИВАНИЕ

- Закаливание это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию.
- Цель закаливания тренировка защитных сил организма, выработка способности быстро адаптироваться к новым условиям.
- Основная задача осуществлять комплексный подход к оздоровлению дошкольника средствами природы с учётом уровня его индивидуального здоровья при активном включении ребёнка в процесс его формирования.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

- Систематическое проведение закаливающих процедур.
- Постепенное увеличение длительности действия закаливающих процедур.
- Предварительная тренировка организма более щадящими закаливающими процедурами.
- Учёт индивидуальных особенностей ребёнка и состояния его здоровья.
- Выбор закаливающих процедур зависит от ряда объективных факторов: времени года, состояния здоровья, климатических и географических условий места жительства.

МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

• Метод постепенного увеличения силы раздражителя

Выражено в увеличении продолжительности его действия или в постепенном увеличении силы воздействия.

• Метод контрастный

У детей раннего возраста используется тепло – холод – тепло.

У детей дошкольного возраста холод – тепло – холод.

• Метод снижения температуры

Используются все принципы закаливания: систематичность, постоянство, учёт индивидуальных особенностей ребёнка, положительный эмоциональный настрой др.

• Метод интенсивного закаливания

Чередующиеся интенсивные воздействия холода и тепла на тело или часть ребёнка.

ОСНОВНЫЕ ПРИРОДНЫЕ ФАКТОРЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

- Воздух среда постоянно окружающая человека.
- Вода общепризнанное средство закаливания.
- Солнце сильнодействующее средство закаливания. Наряду с положительным результатом может оказать и отрицательный. Следует применять с осторожностью.

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
- Хождение босиком
- Систематические прогулки на свежем воздухе, вне зависимости от погоды

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ

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

Полоскание рта кипячёной, прохладной водой





Влажное обтирание





ДРУГИЕ ПРОЦЕДУРЫ

- Пальчиковая гимнастика
- Хождение босиком
- Хождение по ребристой доске и солевым дорожкам
- Элементы самомассажа
- Сон без маек
- Дыхательная гимнастика

Пальчиковая гимнастика





Хождение по ребристой дорожке







Хождение по солевым дорожкам







Сон без маек



Элементы самомассажа



Гимнастика после сна



Дыхательная гимнастика







ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В УСЛОВИЯХ ДОУ

- Сквозное проветривание
- Санитарный режим
- t 0 (20-22) C
- Индивидуализация режимных процессов с учётом здоровья и развития детей
- Оптимальный двигательный объём (4 ч в день)
- Утренняя гимнастика
- Физкультурные занятия
- Подвижные игры
- Закаливание (оздоровительные прогулки, умывание прохладной водой, воздушные ванны: гимнастика после сна (с элементами дыхательной гимнастики), дорожка здоровья, облегчённая одежда, сон с открытой фрамугой)).

Регулярные процедуры закаливания детей гарантируют то, что их организм перестанет чутко реагировать на колебания температур, не переохлаждаясь и не перегреваясь, соответственно частота заболеваний ОРВИ снизится.

