



«Если хочешь быть здоровым – закаляйся»

**Подготовила воспитатель:
МАДОУ детский сад «Берёзка»
Батенёва Светлана Константиновна**

Когалым 20223 г.

Закаливание

Система мероприятий, повышающих выносливость организма к многообразным влияниям внешней среды и воспитывающих способность организма быстро и без вреда для здоровья приспособиться к неблагоприятным воздействиям средствами самозащиты.

Цели закаливания

- **Укрепление здоровья детей**
- **Повышение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным факторам внешней среды заболеваниям**
- **Рост физической работоспособности**
- **Появление положительных эмоций, способствующих укреплению психического здоровья**
- **Развитие эмоционально положительного настроения детей к закаливающим мероприятиям.**

Принципы закаливания

- **Постепенность и последовательность**
- **Систематичность и постоянство**
- **Комплексное использование природных факторов**
- **Учет индивидуальных особенностей**
- **Контроль за физиологической реакцией ребенка**
- **Наличие обязательной эмоционально-положительной реакции ребёнка на любую закаливающую процедуру.**

Закаливающие мероприятия

- ✓ **Соблюдение правил режима дня**
- ✓ **Рациональное питание**
- ✓ **Сквозное проветривание**
- ✓ **Утренняя гимнастика в проветренном помещении**
- ✓ **Дыхательная гимнастика**
- ✓ **Физкультминутки**
- ✓ **Динамический час**
- ✓ **Оздоровительная гимнастика после сна**
- ✓ **Физкультурные занятия**

Гимнастика после сна - она необходима для обеспечения детям плавного перехода от сна к бодрствованию, подготовка к активной деятельности



Гимнастика после сна

InShot

Дорожка здоровья -помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус.



Водные процедуры- важный элемент закаливания



Дыхательная гимнастика-укрепляет и стимулирует верхние дыхательные пути.



Прогулки





Спасибо
за
внимание!