



«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 настроя 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

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



Водные процедуры- важный элемент закаливания



Водные процедуры inshOt

Дыхательная гимнастика-укрепляет и стимулирует верхние дыхательные пути.



Прогулки



Спасибо
за
внимание!

