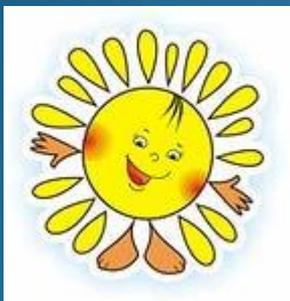


# Презентация на тему: «Закаливание в ДОУ»



Группа  
«Пчёлки»



# Закаливание

Закаливание – это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию физических факторов окружающей среды (низкой и высокой температур, пониженного атмосферного давления) важная часть физической культуры, а также профилактических и реабилитационных мероприятий. Закаливание является довольно сильным оздоровительным средством.



**Закаливание будет эффективным, если оно обеспечивается в течение всего времени пребывания ребёнка в саду.**



Для этого необходимо:

1. чёткая организация теплового и воздушного режима помещения («температурная гигиена»);
2. рациональная, неперегревающая одежда для детей;
3. соблюдение режима прогулок во все времена года;
4. сон при открытых фрамугах;
5. гигиенические процедуры (умывание, обливание рук до локтя прохладной водой, полоскание рта кипячёной водой с добавлением лекарственных трав);
6. хождение босиком в группе и занятия босиком утренней гимнастикой и физкультурой.



Кроме того, необходимы и специальные меры закаливания:

1. Воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями и ходьба по гальке.
2. 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.
3. Контрастное обливание ног в комплексе с профилактическим массажем стоп.



## При закаливании детей следует придерживаться основных принципов:



1. Проводить закаливающие процедуры систематически
2. Увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно
3. Учитывать настроение ребёнка и проводить процедуры в форме игры
4. Начинать закаливание в любом возрасте
5. Никогда не выполнять процедуры, если ребёнок замёрз, не допускать переохлаждения ребёнка
6. Избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды и перегревания на солнце
7. Правильно подбирать одежду и обувь
8. Закаливаться всей семьёй
9. Закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем

**В детском саду закаливание проводится двух видов:**

- общее закаливание;**
- специальное закаливание.**



**К общему закаливанию относятся:**

- ежедневный утренний приём детей на свежем воздухе, организация сквозного проветривания в отсутствие детей, мытьё рук до локтей и умывание лица прохладной водой, нахождение детей в групповой комнате в облегчённой одежде, проведение занятий физическими упражнениями в спортивном зале в специальной одежде, сон в спальне при открытых фрамугах.**

**К специальному закаливанию детей относятся:**

- ступенчатое закаливание, в каждой возрастной группе, имеющий свой вид закаливающих процедур.**





## ПЕРВАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА:

Постепенное обучение полосканию рта, элементам обширного умывания по мере прохождения адаптационного периода, ходьба босиком, воздушные ванны после сна, ходьба по мокрым дорожкам, солнечные и воздушные ванны.



# Для получения результата необходимо соблюдать основные принципы закаливания:

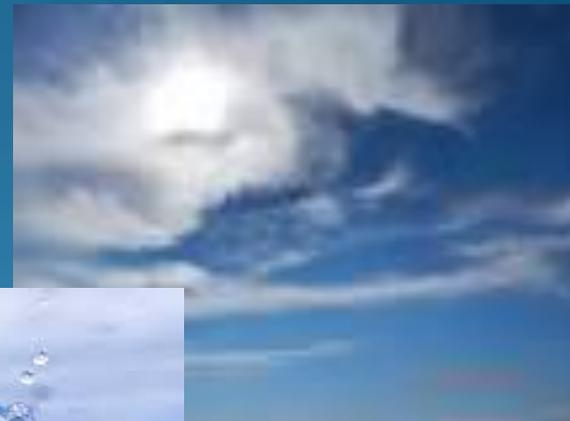


1. **Регулярность** – лучше всего ежедневные занятия, которые проходят в одно и то же время суток.
2. **Постепенность** – первые закаливающие процедуры должны как по своей силе, так и по длительности вызывать минимальные изменения в организме, и лишь по мере привыкания к данному раздражителю их можно усиливать.
3. **Интенсивность** – сила воздействия должна быть выше привычных температурных норм постоянной среды обитания.
4. **Сочетаемость** общих и местных охлаждений.
5. **Комплексность** – специальные закаливающие процедуры не дают нужных результатов, если они не сочетаются с мероприятиями в повседневной жизни ребёнка и если они не проводятся комплексно.
6. **Учёт индивидуальных особенностей** ребёнка и состояние его здоровья.
7. **Закаливание должно проходить на фоне положительных эмоций.**

**В качестве основных методов закаливания  
используются естественные природные факторы:**



Воздух



Вода



Солнце



# Закаливание воздухом включает в себя:



1. Систематические прогулки на улицу, вне зависимости от погоды
2. Воздушные ванны
3. Хождение босиком





# Закаливание водой это:

1. Влажное обтирание
2. Обливание ног
3. Умывание
4. Полоскание горла



# Закаливание солнцем





# Закаливание после сна



# Положительный эффект закаливания детей может быть достигнут только при строгом соблюдении следующих основных правил:



1. Индивидуальный подход при выборе закаливающих процедур.
2. Постепенность закаливания.
3. Систематичность и постоянство закаливания.
4. Учёт эмоционального состояния ребёнка в момент проведения закаливающей процедуры.





# Средства закаливания различаются:

- по действующему фактору – солнце воздух и вода;
- по силе воздействия – местные и общие;
- по продолжительности воздействия;





Спасибо за внимание!

Конец!

