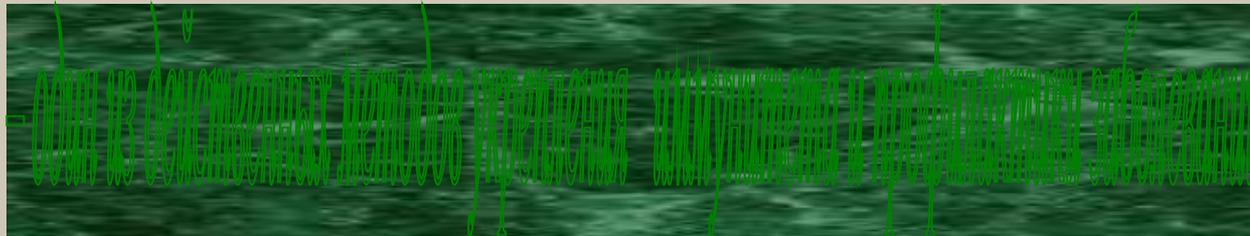


Закаливание в детском саду



**Составила воспитатель МАДОУ «Детский сад №3»
ПОПОВА ДАРЬЯ ЮРЬЕВНА**



Принципы закаливания:

- 1. Систематичность использования закаливающих процедур
- 2. Постепенность увеличения силы раздражающего воздействия
- 3. Последовательность в проведении закаливающих процедур
- 4. Учёт индивидуальных особенностей ребенка и состояние его здоровья
- 5. Комплексность воздействия природных факторов
- 6. Положительно – эмоциональное отношение ребенка к закаливающим процедурам



Общепринятые виды закаливания детей, применяемые в детском саду

- утренний прием на свежем воздухе
- Утренняя гимнастика
- оздоровительная прогулка
- сон с доступом свежего воздуха
- воздушные ванны с упражнениями (гимнастика после сна)
- умывание в течение дня прохладной водой
- хождение босиком до и после дневного сна
- хождение босиком по «дорожке здоровья», массажным коврикам после дневного сна



Утренняя гимнастика

А теперь все по

порядку

Становитесь на

коврики



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

Свежий воздух всегда лучше любого лекарства



Гимнастика после сна



Комплекс гимнастики после дневного сна:

- гимнастика в постели



*- упражнения, направленные на
профилактику плоскостопия и нарушения
осанки*



- хождение по массажным дорожкам.



- Игровой массаж



- Дыхательная гимнастика



- Обширное умывание



27/11/2014



Спасибо за внимание!

