


Закаливание - как одна из составляющих здоровьесберегающих технологий.

Презентация воспитателя Хромовой Е.И.
Детского сада № 29 г. Асбеста.
Свердловской обл.

- 
- Цель: сохранение и укрепление здоровья воспитанников.
 - Задача: поддерживать, развивать и укреплять защитные силы организма ребенка, приучать противостоять неблагоприятным факторам внешней среды.

- Закаливание детей – одно из основных направлений в оздоровительной программе нашего детского сада. Мы проводим обширный комплекс закаливающих мероприятий, способствующих укреплению здоровья наших воспитанников .

Правила закаливания.

Закаливание в детском саду может проводиться при определенных условиях.

Во-первых, закаливание в детском саду должно проводиться регулярно. Перерыв в закаливании уменьшает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.

Во-вторых, закаливание в детском саду начинается со слабых раздражителей и затем переходит к сильным. Это касается постепенного понижения воды, например, в ванночках для ног или температуры в помещении.

В-третьих, закаливание в детском саду должно учитывать индивидуальные особенности организма и здоровья ребенка. Залогом успешного закаливания является также положительный настрой ребенка, за который во многом ответственен воспитатель.

Воспитатель должен показывать пример — если нужно растереть руки снегом, то дети сделают это упражнение намного охотнее под руководством воспитателя, который и сам выполняет это упражнение.

В-четвертых, на закаливание в детском саду должен дать «добро» врач.

Противопоказания закаливания.

Ребенку не рекомендуется закаливаться, а именно:

- если еще не прошло пяти дней после заболевания или профилактической прививки,
- если еще не прошло двух недель после обострения хронического заболевания,
- карантин в детском саду,
- повышенная температура у ребенка вечером,
- страх у ребенка перед закаливанием.

Мы проводим такие мероприятия как:

- Правильная организация прогулки и её длительность.
- Соблюдение сезонной одежды во время прогулок с учётом индивидуального состояния здоровья детей.



Утренний приём на свежем воздухе.



Солнечные ванны в летнее время.



- **Облегчённая одежда для детей в детском саду.**



- **Сон с доступом свежего воздуха**



**Соблюдение
температурного режима в
течение дня.**



**Оптимальный
двигательный режим.**



- Мытьё прохладной водой рук по локоть (индивидуально).



- Полоскание рта прохладной водой.



Мытьё носа и полоскание рта лечебными настоями(во время эпидемии)



Ароматизация помещения

Медальоны с чесноком.

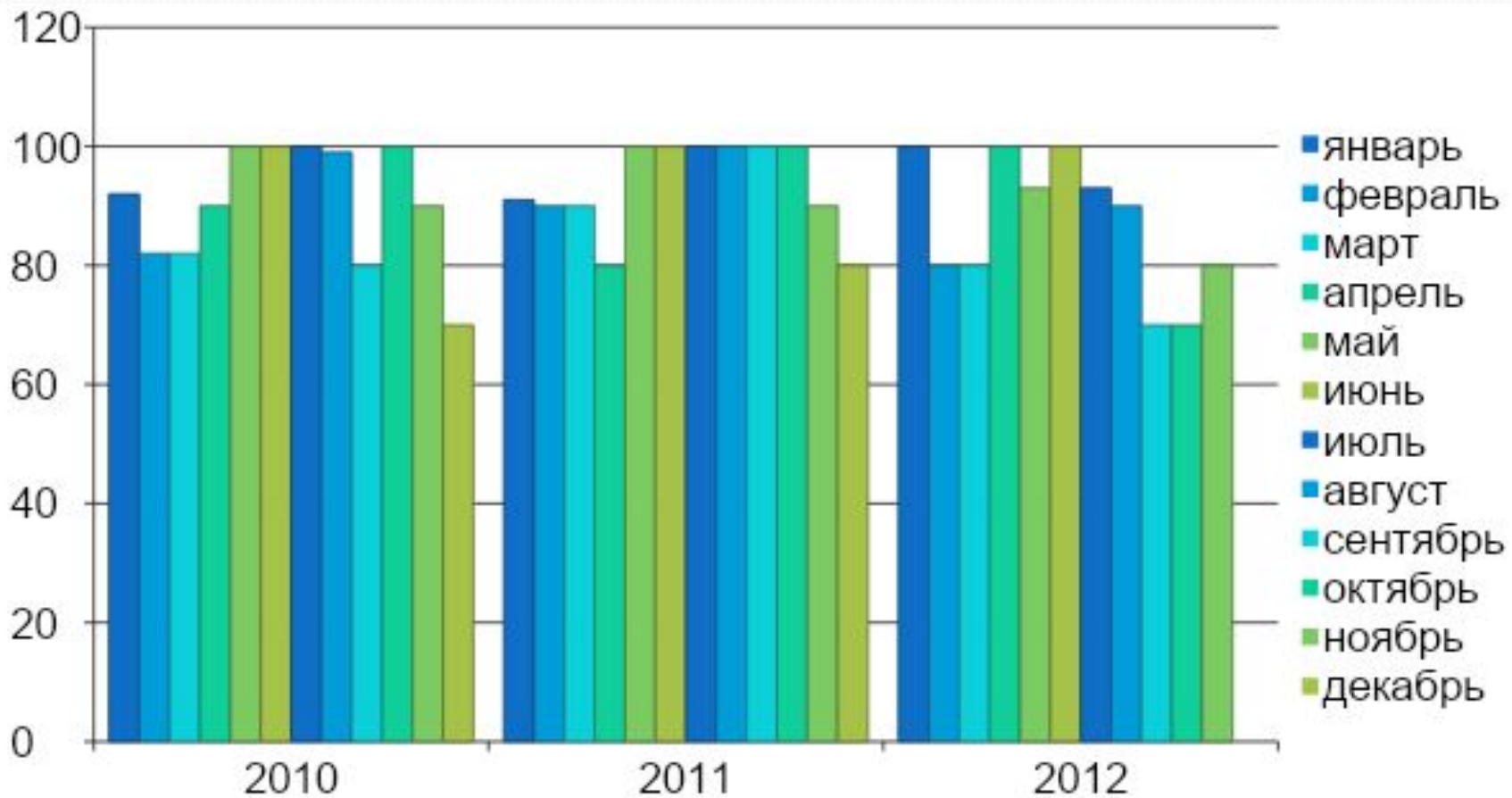
Увлажнитель воздуха с травами.



Игровая тренирующая дорожка :комплекс контрастных
закаливающих процедур «мокрые дорожки », дыхательная
гимнастика, гимнастика пробуждения.



Наши дети стали болеть реже, уровень заболеваемости немного повышается в период эпидемии. Длительность болезни сокращается, болезнь проходит без осложнений.



Закаливание детей требует немалых усилий и упорства. Только набравшись терпения, вы добьетесь гармонии организма с природой, их благоприятного взаимодействия. Действие закаливающих факторов должно ощущаться детьми как естественное и приятное. Тогда верными друзьями будет – солнце, воздух и вода.



Спасибо за внимание!