

*Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №5 «Сказка» г. Ртищево Саратовской области*

Закаливание как средство физического воспитания



ОВ

Подготовила:
Никитина И.С.

Закаливание детей — это система воздействия на организм ребенка дозированным комплексом мероприятий и процедур с целью сделать его более устойчивым и повысить сопротивляемость к внешним



Цель закаливания – тренировка защитных сил организма, выработка способности быстро адаптироваться к новым условиям.

Основная задача: осуществлять комплексный подход к оздоровлению дошкольника средствами природы с учетом уровня его индивидуального здоровья при активном включен
формирования.



При организации закаливания необходимо соблюдать ряд правил, принципов закаливания для достижения наибольшего эффекта от его проведения:

- 1. Воздействие на организм раздражающего фактора должно быть постепенным.
- 2. Последовательность применения закаливающих процедур.
- 3. Необходимо при проведении закаливания соблюдать систематичность.
- 4. Должна соблюдаться комплексность проводимых закаливающих мероприятий, тогда организм закаливается всесторонне.
- 5. Большое значение при проведении закаливающих процедур имеет принцип индивидуальности
- 6. Обязательным условием для проведения закаливающих процедур является положительная эмоциональная реакция на процедуру.

Существует ряд противопоказаний, когда закаливание в детском саду ребенку не рекомендуется, а именно:

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

Закаливание мы проводим путем комплексного воздействия природных факторов :солнца, воздуха, воды



Режим дня ДОО направлен на закаливание организма ребенка.

- Прием детей в детский сад ежедневно с мая по сентябрь проводится на улице;
- Утренняя гимнастика также проводится на улице;
- В холодное время года - в спортивном зале в облегченной форме при температуре не выше 19 °;
- Перед дневным сном проводить специальное контрастное воздушное закаливание;
- Дневной сон проходит без маек (выполнение гимнастики в постели и заправка кроватей в трусиках способствует

Формы закаливания.

- Хожение босиком



- Воздушный душ;
- Закаливание водой



Щечку, шейку мы потрем
И водичкой обольём



Где солёная водица
Там для горла
пригодится!



Спасибо за внимание!

