



# Закаливание в детском саду

Подготовили воспитатели МБДОУ  
детского сада № 155  
Ростова Н.С., Коклова И.Н.



# **Задачи МБДОУ**

**Создать оптимальные условия для охраны и укрепления здоровья, физического и психического развития дошкольников**

**Здоровьесберегающие технологии**

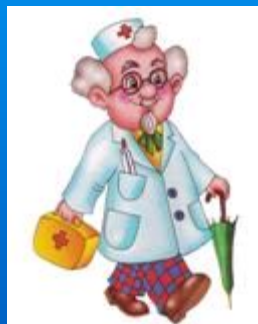
**Оптимальный режим двигательной активности**

**Физическое воспитание**

**Рациональное питание**

**Медицинская и психологическая помощь и поддержка**

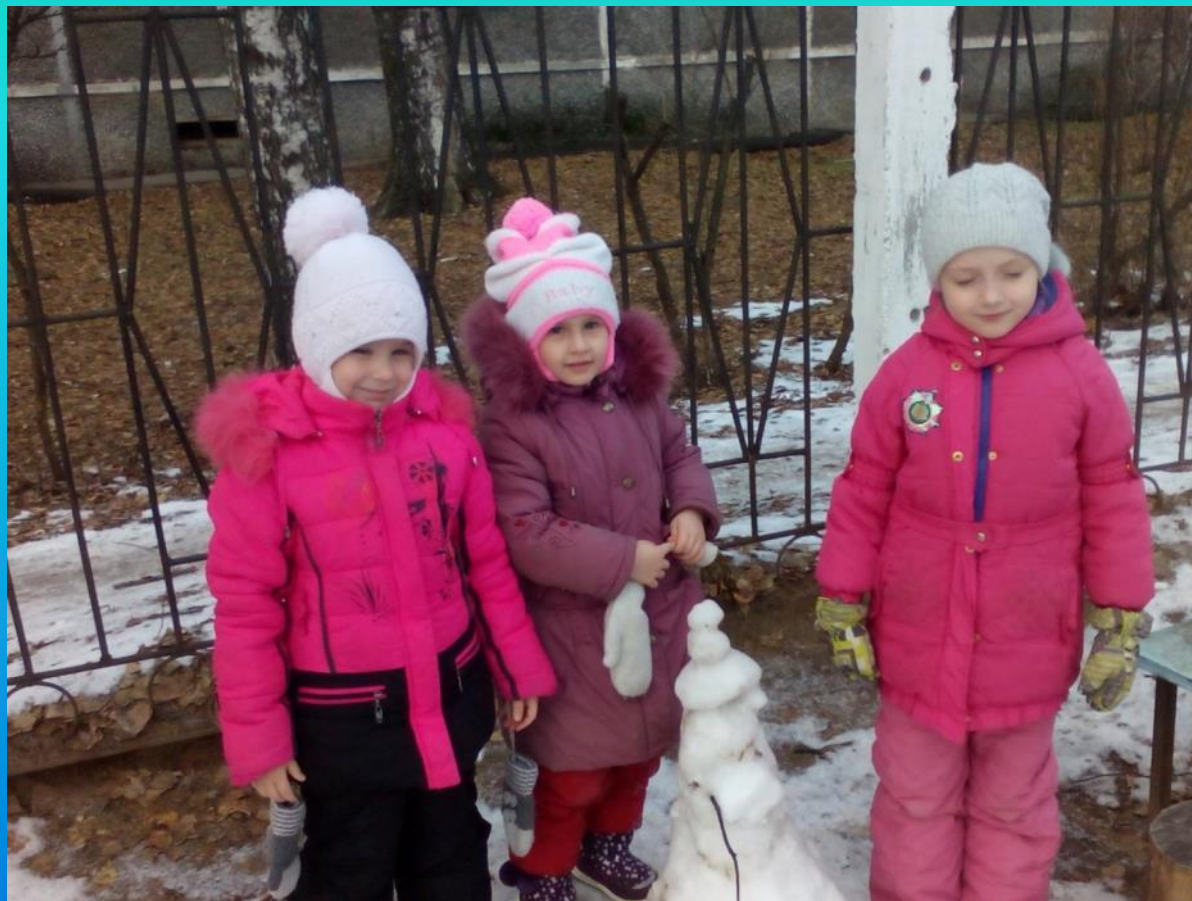
**Основы знания ЗОЖ**



# *ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ*

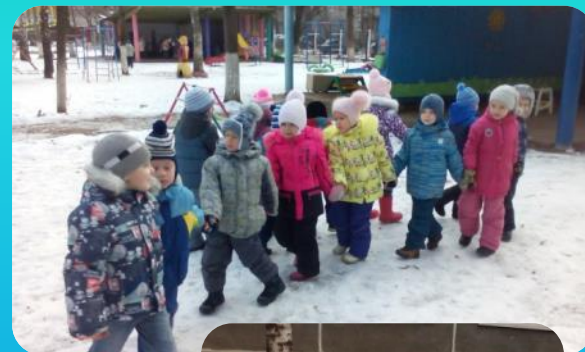
- Оздоровительное
- Психо-эмоциональное благополучие
- Создание оптимально-гигиенических условий внешней среды
- Рациональное питание с обогащением пищи витаминами

# Воздушные ванны



*Свежий воздух всегда  
лучше любого лекарства*

# Воздушные ванны



**Свежий воздух всегда лучше  
любого лекарства**

Лучшее закаливание – это прогулка!



**Свежий воздух малышам  
Нужен и полезен!  
Очень весело гулять нам!  
И никаких болезней!...**

Моем руки перед каждым приемом пищи.



Каждый раз после прогулки  
Руки мы спешим помыть  
Чтобы не было микробов,  
В чистоте должны все жить!

Кто горячей водой умывается,  
Называется молодцом.  
Кто холодной водой умывается,  
Называется храбрецом.





# Полоскание рта после каждого приема пищи



# Профилактика плоскостопия Массаж ног



# Гимнастика после дневного сна

Одеяло мы  
подняли.  
Сразу ножки  
побежали.

Раз, два,  
три!  
Ну-ка ножки  
догони!



# Гимнастика после сна





**Кипяченая водица  
Нам для горла пригодится!**

# Обширное умывание после сна



# Формы оздоровления детей

Витаминизация

фитотерапия

самомассаж

дыхательная  
гимнастика

зарядка для глаз

точечный массаж

психогимнастика





**Витамины все съедим  
И болезни победим**



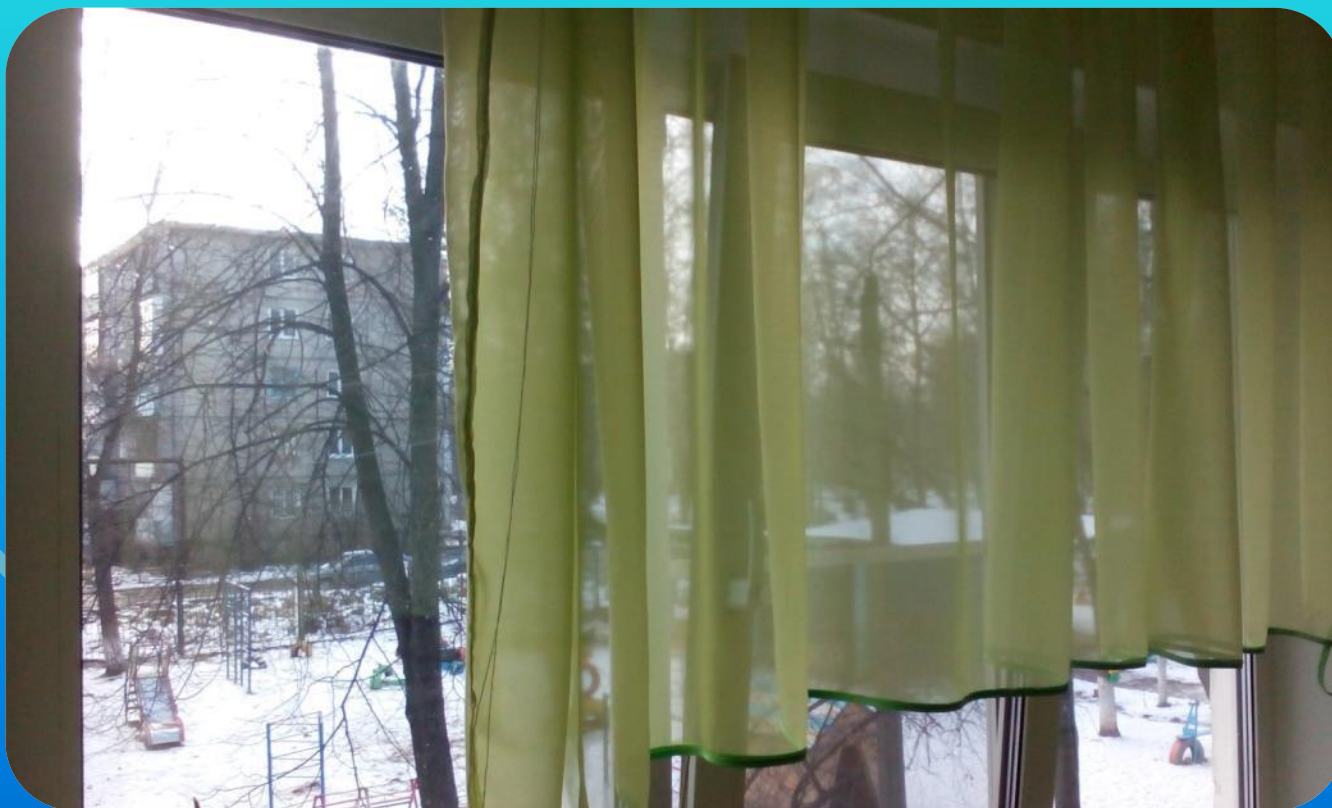
# Рациональное питание

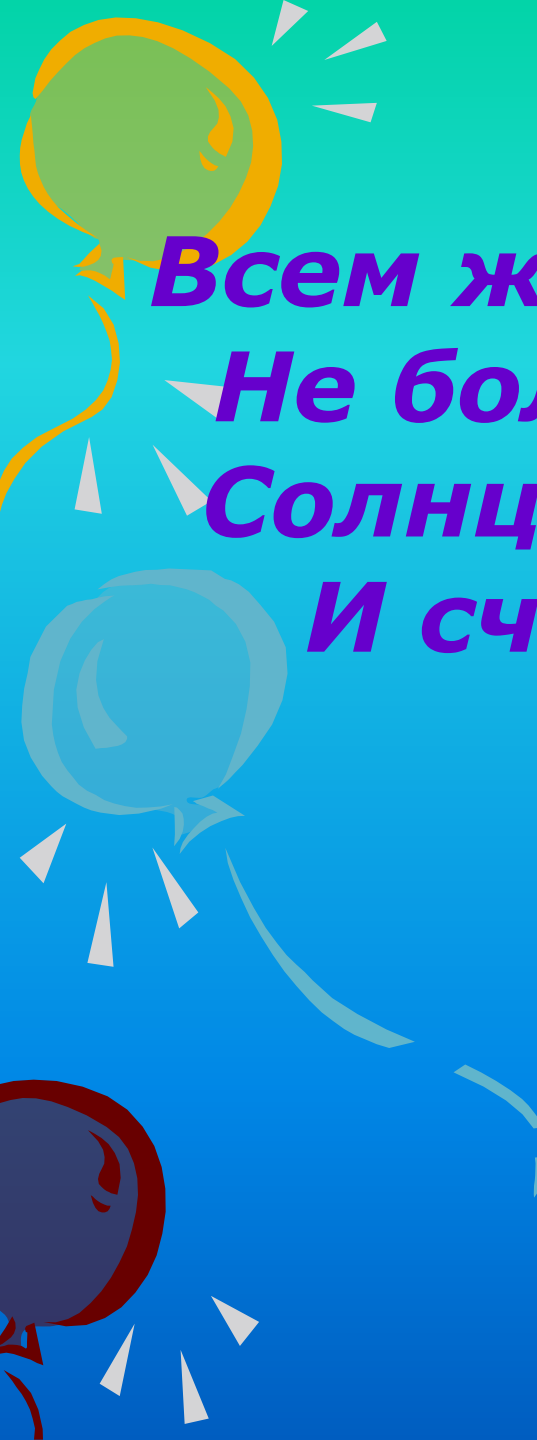


18/11/2013 15:45

18/11/2013 15:45

# Проветривание





***Всем желаем закаляться,  
Не болеть и не хворать.  
Солнцу, небу улыбаться  
И счастливыми всем  
стать!***