



# **Закаливание как средство оздоровительной работы в детском саду**

**Воспитатели  
подготовительной группы  
коррекционной направленности**

**Шурыгина Л.Г.  
Самуилова Г.А.**



# АКТУАЛЬНОСТЬ ТЕМЫ

- **Здоровье детей России в настоящее время является серьёзной государственной проблемой, так как статистические данные свидетельствуют об ухудшении состояния здоровья детей как в дошкольном, так и в школьном возрасте.**

- **Закаливание - важный элемент оздоровительной работы. Это главное неспецифическое средство профилактики простудных заболеваний и профилактики плоскостопия.**



# ЗАДАЧИ

- Разработать систему закаливающих мероприятий

для детей седьмого года жизни на весь учебный год

с целью снижения уровня простудных заболеваний

и профилактики плоскостопия ;

- Проверить эффективность этой системы закаливания в работе с детьми;

- Создать педагогические условия для реализации задач системы закаливания;

- Оценить результативность проведённой работы.



# 1 ЭТАП ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ

- Изучение методической литературы по данной теме.
- Мониторинг и определение уровня здоровья детей.
- Создание условий для проведения закаливающих мероприятий в группе.



# МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА

- В.Г. Алямовская Программа «Здоровье».
- Ю.Ф. Змановский «Здоровый дошкольник».
- Интернет – источник «Рижский метод закаливания» находится по электронному адресу:  
<http://ds4.nios.ru/DswMedia/rijskiymetodzakalivaniya.pdf>



# ВИДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

- утренний прием на свежем воздухе
- утренняя гимнастика
- оздоровительная прогулка
- сон с доступом свежего воздуха
- умывание в течение дня прохладной водой
- полоскание рта прохладной водой
- хождение босиком до и после дневного сна
- хождение босиком по «дорожке здоровья», массажным коврикам после дневного сна



# Традиционные средства закаливания

Воздух

Вода

Солнце



## 2 ЭТАП ОСНОВНОЙ

- утренняя гимнастика
- подвижные игры
- тематические занятия по физической культуре
- тематические физкультминутки
- физкультурные праздники



# ВИДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ПРИМЕНЯЕМЫЕ В ГРУППЕ

- хождение по мокрым солевым «дорожкам здоровья»
- обширное умывание
- дыхательная гимнастика
- профилактика плоскостопия
- профилактика нарушений осанки.



# ЗАКАЛИВАНИЕ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА

- упражнения, направленные на
- профилактику плоскостопия и нарушения осанки.
- хождение по мокрым солевым «дорожкам здоровья»
- контрастные воздушные ванны



**Хождение босиком.** На стопах человека находится большое количество биологически активных точек, которые при хождении босиком стимулируются и помогают нормализовать работу многих органов и систем организма.



# ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ

Начинать закаливающие процедуры необходимо когда человек полностью здоров. Необходимо соблюдать принцип постепенности. Это касается как температурного режима, так и временных рамок закаливающих процедур. При закаливании водой нужно начинать процедуры с воды комнатной температуры, постепенно понижая ее на 1-2 градуса. Так же очень важно проводить закаливающие процедуры регулярно, без больших промежутков, в любую погоду и время года. Если все-таки так получилось, что Вы на длительное время прерывали закаливание, то возобновлять его необходимо с более щадящих процедур.



# Рижский метод закаливания

На резиновый коврик с шипами, одетый в чехол, смоченный 10% раствором поваренной соли (1 кг соли на ведро воды) ребёнок становится босиком и шагает на месте (начиная с 5-7 и до 16 сек). После этого ребёнок встаёт на сухой коврик и топает на нём в течение 15 сек. Затем водой из-под крана протереть руки, шею, лицо.

Если нет резинового коврика можно использовать обычную ткань или мохровое полотенце







## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом в детском саду должна быть создана интегрированная система оздоровительной работы, способствующая сохранению и укреплению здоровья детей.





**СПАСИБО  
ЗА ВАШЕ  
ВНИМАНИЕ**