

Закаливание детей подготовительной

группы.

Здоровье нужно всем – и детям и взрослым, и даже животным. Укрепление здоровья детей должно осуществляться совместными усилиями семьи и детского сада. При этом ведущая роль принадлежит дошкольному учреждению, где ребенок проводит большую часть своего активного времени.

Следовательно, укрепление здоровья детей в дошкольных учреждениях – первостепенная задача педагогического и медицинского персонала. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? С древних времен было замечено, что закаливание способствует укреплению здоровья. Поэтому закаливающие мероприятия должны составлять основу воспитательно-оздоровительного процесса, цель которых – снизить заболеваемость детей.

Общие закаливающие мероприятия:

Правильный режим дня

- Рациональное питание
- Рациональная одежда
- Соответствующий воздушный и температурный режим в помещениях
- Дневной сон
- Регулярное проветривание помещений
- Ежедневные прогулки.

Проводятся специальные закаливающие процедуры:

воздушные ванны

- гимнастика пробуждения
- ходьба по массажным коврикам с целью закаливания и профилактики



**Кто спит в постели сладко?
Давно пора вставать.
Спешите на зарядку!
Мы вас не будем ждать!
Носом глубоко дышите,
Спинку ровненько держите!**



**Светит солнце ярко,
Стало жарко-жарко.
Бабочки проснулись,
Детки улыбнулись.**



**Солнце глянуло в кровати,
Надо делать нам зарядку.
Одеяло мы подняли,
Сразу ножки побежали.
Раз, два, три!
Ну-ка ножки догони!
С кроваток быстро
поднимайтесь,
На зарядку собирайтесь!
Будем с вами мы играть,
Бегать, прыгать и скакать!**



**Тот, кто ходит босиком.
Тот с простудой не знаком!
Пусть пройдут босые ножки
По ребристой по дорожке,
По воде пошлепают, по полу
потопают.
Не страшны нам будут лужи.
Не страшны нам будут
стужи!**



«Игровые дорожки»

1. Ходьба по ребристому коврику.
2. Массажный резиновый коврик.
3. Массажный пластмассовый коврик.
4. Коврик с горохом.
5. Коврик с фасолью.
6. Коврик с пуговицами.
7. Коврик с пластмассовыми крышками (бросовым материалом).



Ходьба по массажным коврикам помогает тренировать мышцы стопы. У детей это способствует формированию свод стопы и профилактику плоскостопия. Наступая на неровности мы автоматически проводим процедуру массажа стопы, в результате которой:

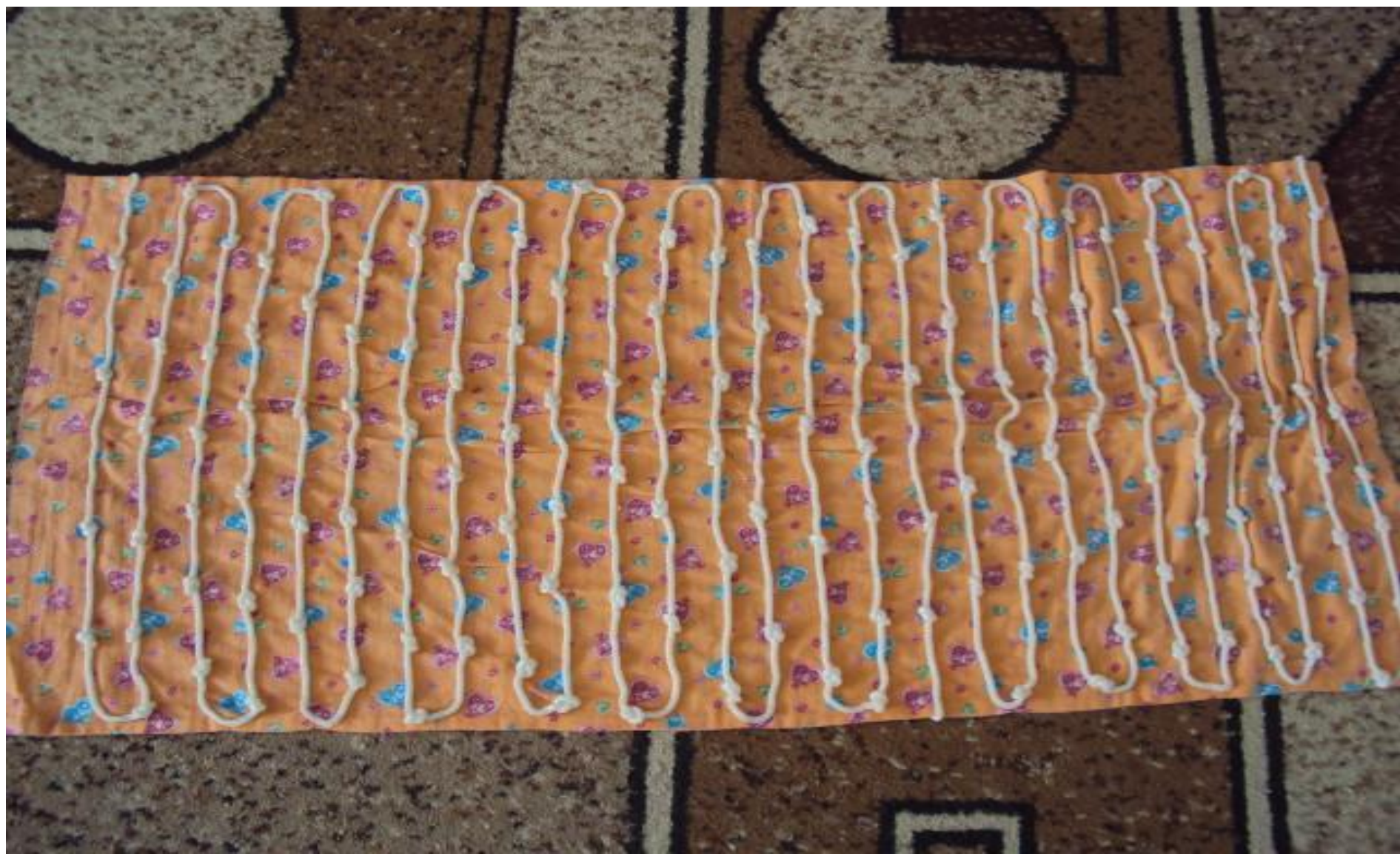
- улучшается кровообращение;
- активизируются рефлексные мышцы стопы;
- укрепляются мышцы стопы;
- происходит профилактика плоскостопия (это особо актуально для детей).



Что нужно делать, чтобы быть здоровым? С древних времен было замечено, что закаливание способствует укреплению здоровья. Поэтому закаливающие мероприятия должны составлять основу воспитательно-оздоровительного процесса, цель которых – снизить заболеваемость детей.

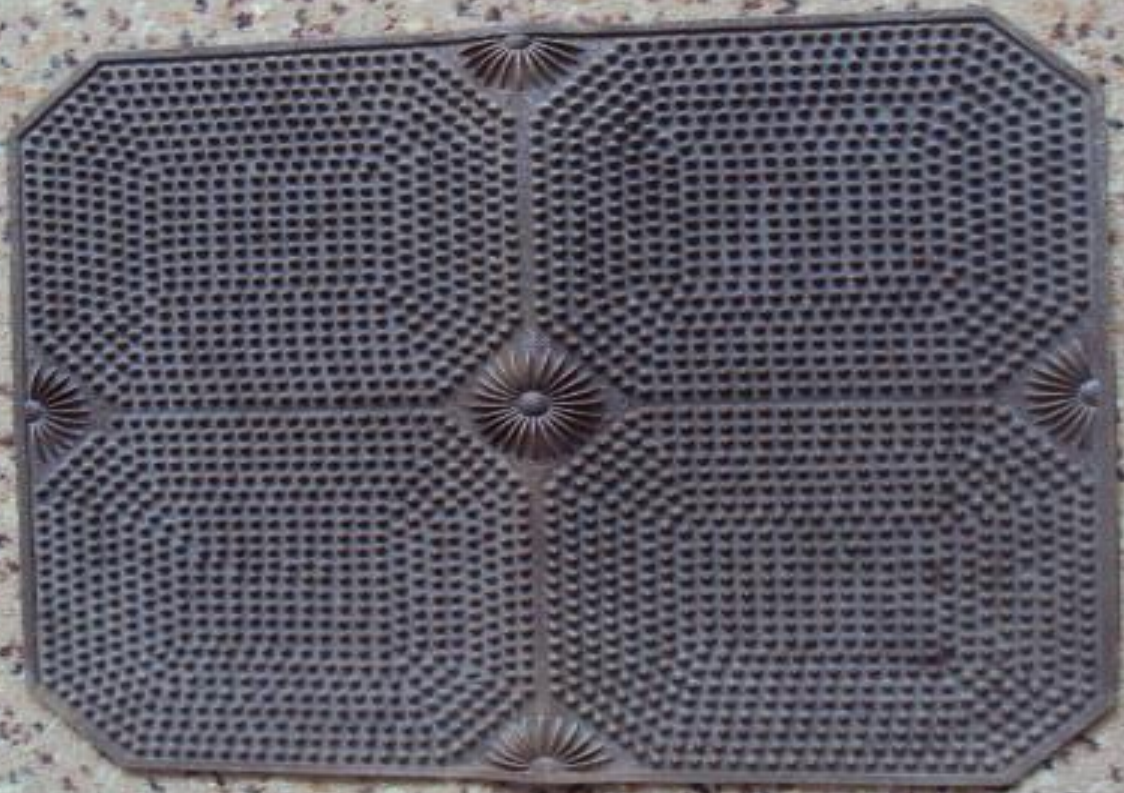


Затем педагог проводит индивидуальную или дифференцированную оздоровительную работу с нуждающимися детьми (например, с часто болеющими). Можно организовать самостоятельную деятельность детей по оздоровлению (например, дать задание детям с диагнозом «плоскостопные стопы» собирать каштаны то правой, то левой ногой). В это время остальные дети под руководством воспитателя выполняют

















Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять постели направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Педагог не менее 12-15 минут

Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой медленно нарастает.

Гимнастика в начинает проводить ее с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика может включать потягивание, поочередное и одновременное поднятие и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз и т. п. Главное правило – исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждения, перепад кровяного давления.

Ни одна даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с семьей.