Закаливание в ДОУ

Выполнила: Сметанина Анастасия,

студентка Нт-105 ПСДО группы ОЗО ФППО

В системе физического воспитания детей дошкольного возраста закаливанию организма принадлежит большое место.

- Сделать человеческий организм гибким, стойким и выносливым, обладающим высокой способностью к сопротивлению и борьбе с неблагоприятными условиями окружающей его среды – такова задача закаливания.
- Закаливание чаще всего рассматривается как процесс приспособления организма к меняющимся условиям погоды и климата.

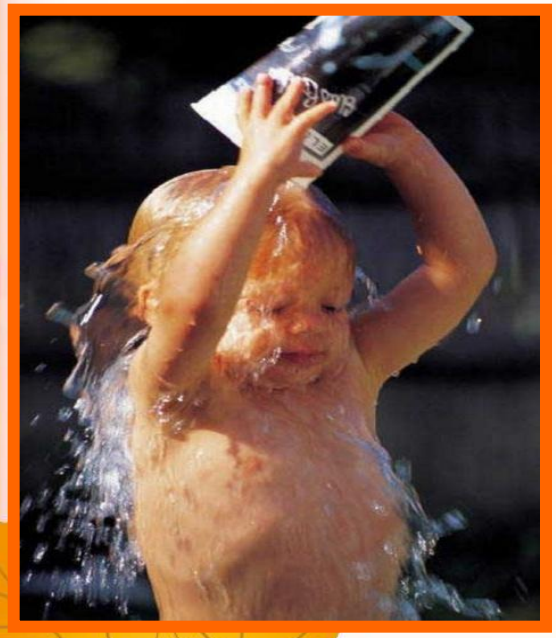
Закаливание следует начинать с самого раннего детства и продолжать в течение всей жизни, видоизменяя формы и методы его применения в зависимости от возраста
В первые годы жизни ребёнка (грудной, ясельный возраст) закаливание достигается организацией соответствующего режима. Не кутать детей, приучать их к свежему воздуху в помещении и на открытом воздухе, к умыванию прохладной водой, к ваннам не слишком тёплым (30-35) – вот что значит способствовать закаливанию их организма. Но и в этом возрасте, при наличии соответствующих условий и постоянного медицинского контроля, применяются: солнечные, воздушные ванны, обливание водой летом, дневной сон на воздухе зимой.

Закаляя детей дошкольного возраста, мы ставим перед собой следующие конкретные задачи:

- повысить стойкость детского организма в борьбе с заболеваниями;
- приучить детей чувствовать себя хорошо в различных меняющихся условиях (в помещении и на воздухе);
- воспитывать у детей потребность в свежем воздухе;
- приучить их не бояться холодной воды и других факторов закаливания, применяемых в повседневной жизни.

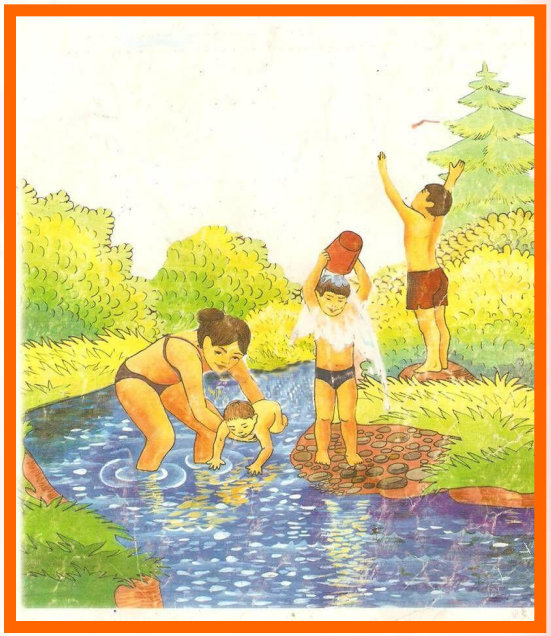
Средства закаливания

Вода



Солнце

Воздух



Как обеспечить сохранение, укрепление и восстановление здоровья воспитанников?

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СИСТЕМЫ:

1. *Формирование культуры здоровья начинается с семьи, с самого рождения человека, и даже раньше. Работа с родителями по сохранению и укреплению здоровья детей - важный вектор образовательной политики. Образование родителей в области здоровья через всевозможные взаимосвязи образования и семьи - первостепенная задача.*
2. *Использование здоровьесберегающего потенциала дошкольных образовательных учреждений. Создание детских здоровьесберегающих комплексов и программ. Коррекция здоровья детей. Главная задача ДОУ - подготовить здоровых детей к обучению в школе.*

Сегодня мы можем с уверенностью сказать, что система образования имеет все здоровьесберегающие ресурсы, чтобы укреплять и сохранять здоровье подрастающего поколения.

«ПРОГУЛКА»

Прогулка для ребёнка – это познание окружающей действительности через движения, которые должны приносить радость.

«МАССАЖНАЯ ДОРОЖКА»

В основе данного метода положено раздражение рефлексогенной зоны стопы путем хождения по массажной дорожке.

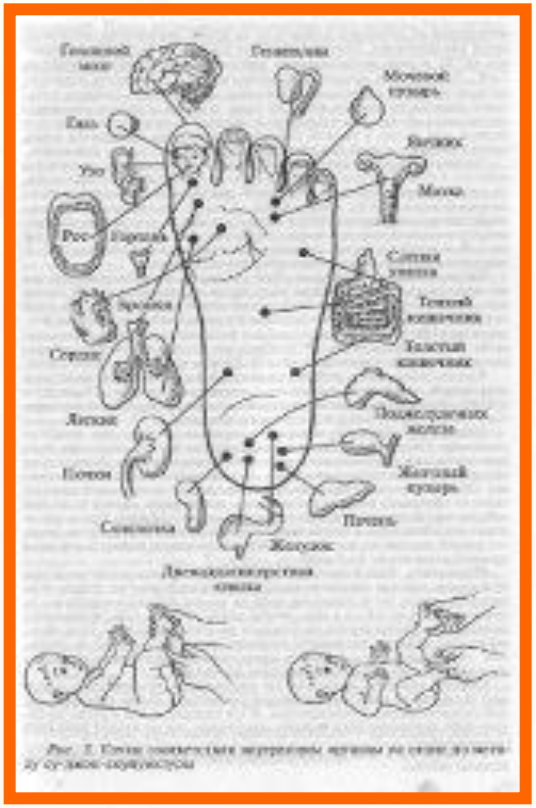
Ноги являются распределительным щитом.

Стопа имеет 72 тысячи нервных окончаний, через которые идут импульсы к любой части тела.

«ЗАКАЛИВАЮЩИЙ МАССАЖ ПОДОШВ»

Закаливающий массаж подошв, как один из эффективных видов закаливания для детей дошкольного возраста.

Он основан на стимуляции активных точек, расположенных на подошвах.



«ПОЛОСКАНИЕ ПОЛОСТИ РТА»

Хорошим средством закаливания и предупреждением заболеваний зубов, слизистой оболочки рта и носоглотки является систематическое полоскание рта водой комнатной температуры.

«ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА»

Упражнения воздействуют:

- на все суставы, начиная с пальцев ног и заканчивая пальцами рук;
- упражнения проводятся на все группы мышц, включая и глазодвигательные.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПО ЗАКАЛИВАНИЮ РЕБЁНКА

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПО ЗАКАЛИВАНИЮ РЕБЕНКА

Закаливание ребенка способствует укреплению его здоровья. Но важно правильно организовать этот процесс. Для этого вам рекомендуется придерживаться следующих правил:

- Помните о самых доступных, но от этого не менее важных вещах: побольше прогулок на свежем воздухе; регулярное проветривание комнаты ребенка; сон при открытой форточке.
- Не заставляйте ребенка выполнять те упражнения, которые вызывают у него негативные эмоции.
- Повышайте нагрузку на организм постепенно. Не проводите «рискованных экспериментов», не заставляйте ребенка делать то, в чем сами сомневаетесь.
- Сочетайте закаливание и прием витаминов (ягоды, фрукты; особое внимание «кислым» ягодам и фруктам: черной смородине, лимону, кислым апельсинам и яблокам и т. д.).

Если ребенок, несмотря на закаливание, заболел, это лишь означает, что его иммунитет еще не полностью созрел. После полного выздоровления начните постепенно все с начала.

- Превращайте все процедуры закаливания в самые разные игры. «Подключайте» к ним любимые игрушки, мамины или самые

SkyClipArt.ru

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!