# Если хочешь быть здоровым - закаляйся!

Воспитатели: Ефименко Г.А.
Ващенко Т.В.

# Нетрадиционное закаливание.

- ***Закаливание*** *— повышение устойчивости организма к неблагоприятному действию ряда физических факторов окружающей среды (пониженной или повышенной температуры, воды и др.) путем систематического дозированного воздействия этими факторами* (Комаровский В.Ю )

# Крепкий сон – залог здоровья.

# Принципы закаливания.

- осуществлять закаливание следует только при полном физическом здоровье детей;
- интенсивность закаливающих процедур целесообразно увеличивать постепенно, соответственно возрастающим в процессе закаливающей тренировки компенсаторным возможностям растущего организма;
- требуется систематичность и последовательность при проведении закаливания.

# Гимнастика после сна.

здоровья как целостной категории, включающей в себя физическую, интеллектуальную, эмоциональную, личностную, социальную и духовную стороны его проявления.

- В 15 часов дети просыпаются под звуки музыки, что создает радостный эмоциональный фон и, лежа в постели поверх одеяла, выполняют в течение 2-3 минут 3-4 физических упражнения,

# Гимнастика после сна.

НОВИНКА

Затем по команде воспитателя дети встают с постели, быстро снимают спальную одежду и, оставаясь лишь в трусиках, начинается ходьба по дорожкам , применяемыми для развития и укрепления свода стоп.

**Активные движения.**

Это могут быть просто упражнения, танцевальные движения или движения по желанию детей, игры со словами.

# МИГИТИРУЕМ!

После активных движений дети умывают лицо, руки до плеч.

Затем тело необходимо растереть до легкого покраснения.

# Помощь товарищу.

- Постепенное обучение полосканию рта, начиная с I-й младшей группы.
  Постепенное обучение элементам обширного умывания, начиная от кончиков пальцев до локтя, плеча, шеи с переходом к подбородку, и умыванию лица с последующим растиранием полотенцем.
  Освободить носовой ход от скапливающейся слизи, промыть проточной водой.

# Готовый раствор морской воды. 1 столовая ложка на литр кипяченой воды

- Дети делают пассы над бокалом с водой, движения спонтанные – такие, какие подсказывает собственное воображение ребенка. “Водичка вкусная и приятная. Я никогда не буду болеть. Я – здоров”. Дети поласкают рот, промывая водой всю полость рта. После этого со звуком “а...а...а”, подняв голову, поласкают горло

- полифункциональная *развивающая* игра с элементами звуковой гимнастики “Волшебный напиток” (В.Т.Кудрявцев, Т.В.Нестерюк). Дети садятся на ковре в позе факира, перед ними ставится вода в бокалах t 36-38$^{o}$. Каждому ребенку предлагается представить, как он превращается в доброго волшебника, которому все подвластно. Дети закрывают глаза, расслабляются, а, открыв глаза, произносят “волшебные” слова: «Я хороший, добрый ребенок. Всем детям в группе я желаю здоровья. Пусть все будут добрыми и красивыми. Милыми и счастливыми. А...у...м...»

- При формировании системы закаливания необходимо учитывать состояние здоровья, возраст, климатические условия, развитие подкожно-жировой клетчатки, тип нервной системы, степень закалённости ребенка. Можно выделить три группы детей по этим показателям:
- Здоровые  закалённые.
- Дети, имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья, и здоровые, но незакалённые.
- Дети, страдающие хроническими заболеваниями, после длительных заболеваний

# Упражнения для дыхания.