

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.







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°. 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.



