Закаливающие мероприятия в детском саду

(группа10)

Составила Тюкова Д.Н.

- ***Цель закаливания*** – тренировка защитных сил организма, выработка способности быстро адаптироваться к новым условиям.
- ***Основная задача*** - осуществлять комплексный подход к оздоровлению дошкольника средствами природы с учетом уровня его индивидуального здоровья при активном включении ребенка в процесс его формирования

1. Утренняя гимнастика в группе. -одна из наиболее распространенных форм применения физкультуры. Она обеспечивает постепенный переход организма от состояния покоя к его повседневному рабочему состоянию



2. Дыхательная гимнастика - укрепляет и стимулирует верхние дыхательные пути



3. Гимнастика после сна Она необходима для обеспечения детям плавного перехода от сна к бодрствованию, подготовке к активной деятельности



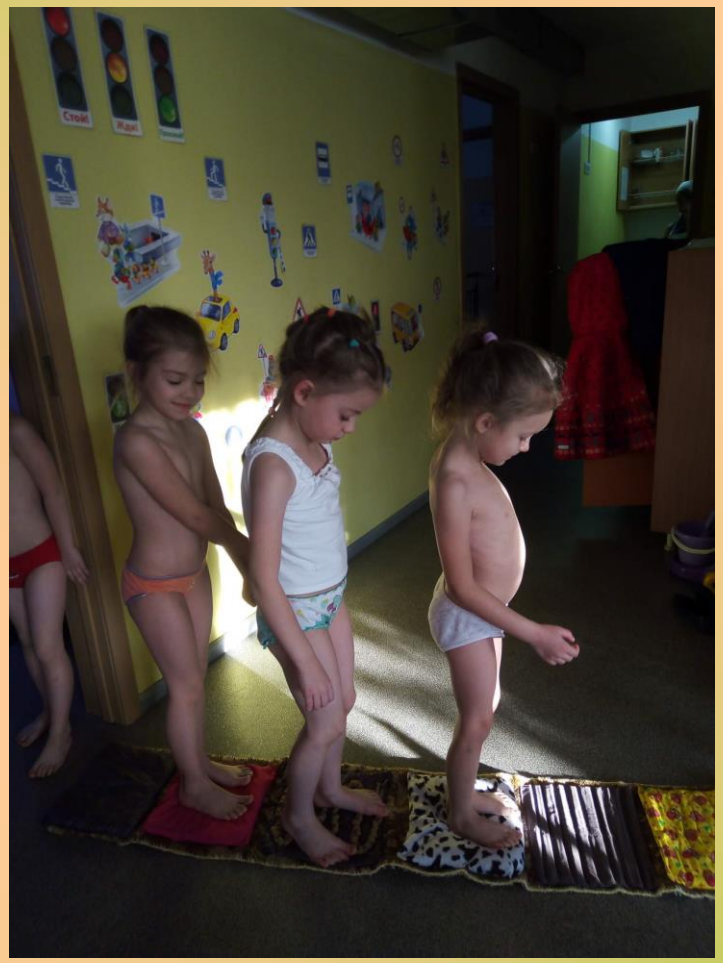
4. Физкультминутки во время занятий. -повышают и сохраняют умственную активность и работоспособность детей во время занятий. А также обеспечивают непродолжительный динамичный отдых в то время, когда организм ребенка испытывает значительную нагрузку



5. Физкультурные занятия -направлены на укрепление здоровья, физического и психического развития, на создание эмоционального благополучия, позволяющие обеспечить гармоничное развитие каждого ребёнка



6. Закаливание: -хождение босиком, топтание по дорожкам здоровья с разной поверхностью (профилактика плоскостопия), -сон без маек (воздушные ванны), -элементы обширного умывания.



9. Прогулки на свежем воздухе. -оказывать закаливающее воздействие на организм в естественных условиях; способствовать повышению уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста; оптимизировать двигательную активность детей; способствовать художественно-эстетическому, социально-личностному развитию детей

