

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение
детский сад общеразвивающего вида «Теремок»**

**Семинар-практикум для воспитателей
«Закаливание детей раннего возраста»**



**Подготовила: Чулкова
Любовь Алексеевна**

ЗАКАЛИВАНИЕ - ЭТО СИСТЕМА МЕРОПРИЯТИЙ,
НАПРАВЛЕННЫХ НА ПОВЫШЕНИЕ УСТОЙЧИВОСТИ
ОРГАНИЗМА РЕБЕНКА КО ВСЕМ
НЕБЛАГОПРИЯТНЫМ ФАКТОРАМ ВНЕШНЕЙ
СРЕДЫ.



ЗАКАЛИВАНИЕ ДОСТИГАЕТСЯ **ОРГАНИЗАЦИЕЙ**
СООТВЕТСТВУЮЩЕГО **РЕЖИМА**.



СРЕДСТВА ЗАКАЛИВАНИЯ



ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

- Постепенность
- Систематичность
- Учет индивидуальных особенностей ребенка



ЗАКАЛИВАЮЩИЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ДЛЯ ДЕТЕЙ ПРОВОДИМЫЕ В ДЕТСКОМ САДУ

Утренняя гимнастика (зарядка)



ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ



ПРОГУЛКИ



ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ



ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ МИНУТКИ



ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА



ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА



ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Гимнастика для глаз



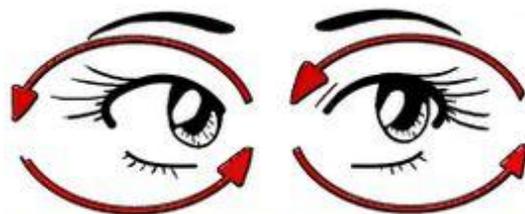
1. Крепко зажмурились пару секунд.



2. Быстро моргаем минутку.



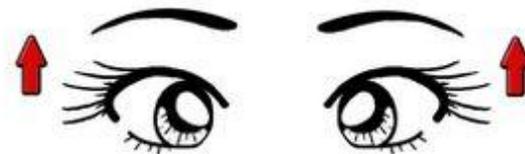
3. Смотрим вверх, вниз, вправо, влево 2 раза.



4. Вращаем по кругу туда и обратно.



5. Закроем глаза. Темнота 3 секунды.



6. Откроем глаза, начнём заниматься.



ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА



УМЫВАНИЕ. ОБШИРНОЕ УМЫВАНИЕ



ПОЛОСКАНИЕ ПОЛОСТИ РТА



САМОМАССАЖ



***Если хочешь быть
здоров – закаляйся!***



УШКО И НОС

Левой рукой малыш берет за **кончик** своего **носа**, **правой** – за **левое ухо**.
Одновременно отпуская и носик, и ухо, он меняет руки местами.
Теперь **правая рука** трогает **носик**, а **левая** – **правое ушко**.



1

левой рукой
за кончик
носа
правой –
за левое
ухо



2

правой рукой
за кончик
носа
левой –
за левое
ухо



ЛИТЕРАТУРА.

1. Иванченко В.Г. Тайны русского закала.- М., 1991. - С. 31.
2. Воронцова И.М., Беленький Л.А. Закаливание детей с применением интенсивных методов. Метод. рекомендации. - СПб., 1990. - С. 27.
3. Праздников В.П. Закаливание детей дошкольного возраста - М., 1988. - С. 220.
4. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления детей. Материалы конф.- Дубна, 1992. - С. 115.
5. Толкачев Б.С. Физкультурный заслон ОРЗ. - М., 1988. - С. 102.
6. Турсунов М.М. Патогенетические основы врачебной тактики при частых ОРЗ у детей: Автореферат. - М., 1987. - С. 18.

