

Закаливание детей в группе «Солнышко»

Что такое «Закаливание» и общие правила:

Понятие закаливание чаще всего рассматривается как процесс приспособления организма к меняющимся условиям погоды и климата.

Главное правило закаливания детей в нашей группе – регулярность!

Воспитатели должны осуществлять закаливание детей ежедневно. Только систематичность мероприятий может обеспечить определённый успех!!!

Общими правилами осуществления закаливания являются- создание экологически благоприятных условий в помещении для игр и занятий детей:

- соблюдение санитарных и гигиенических требований;
- сквозное проветривание(3-4 раза в день, в отсутствии детей);
- поддерживание температуры воздуха в помещении в пределах 21-23 градуса.
- высокая культура гигиенического обслуживания детей (туалет, сон, кормление, одевание детей на прогулку).

Организованная двигательная деятельность:

- утренняя гимнастика (ежедневно),
- занятия физкультурой (2 раза в неделю)
- подвижные игры на прогулке.

Оздоровительная работа (закаливание):

1. прогулки на свежем воздухе, в сочетании с подвижными играми.



**Ручки, ножки закаляем,
Очень весело гуляем!**

*Ой, мороз
Ой, мороз
Щиплет щёчки,
Щиплет нос.
Я мороза не боюсь,
Сяду с горки,
Покачусь!!!*



2. Умывание прохладной водой:



Водичка, водичка!

Умает моё личико.

Чтобы глазки блестели,

Чтобы щёчки краснели!

3. Гимнастика в кроватках после дневного сна:



Тянем ручки, тянем ножки

Ручкой облачка достали

И немножко выше стали!

4. Хождение по дорожке здоровья после сна:



Улетели сны в окошко,
Убежали по дорожке,
Ну, а мы с тобой проснулись
И, проснувшись улыбнулись!!!