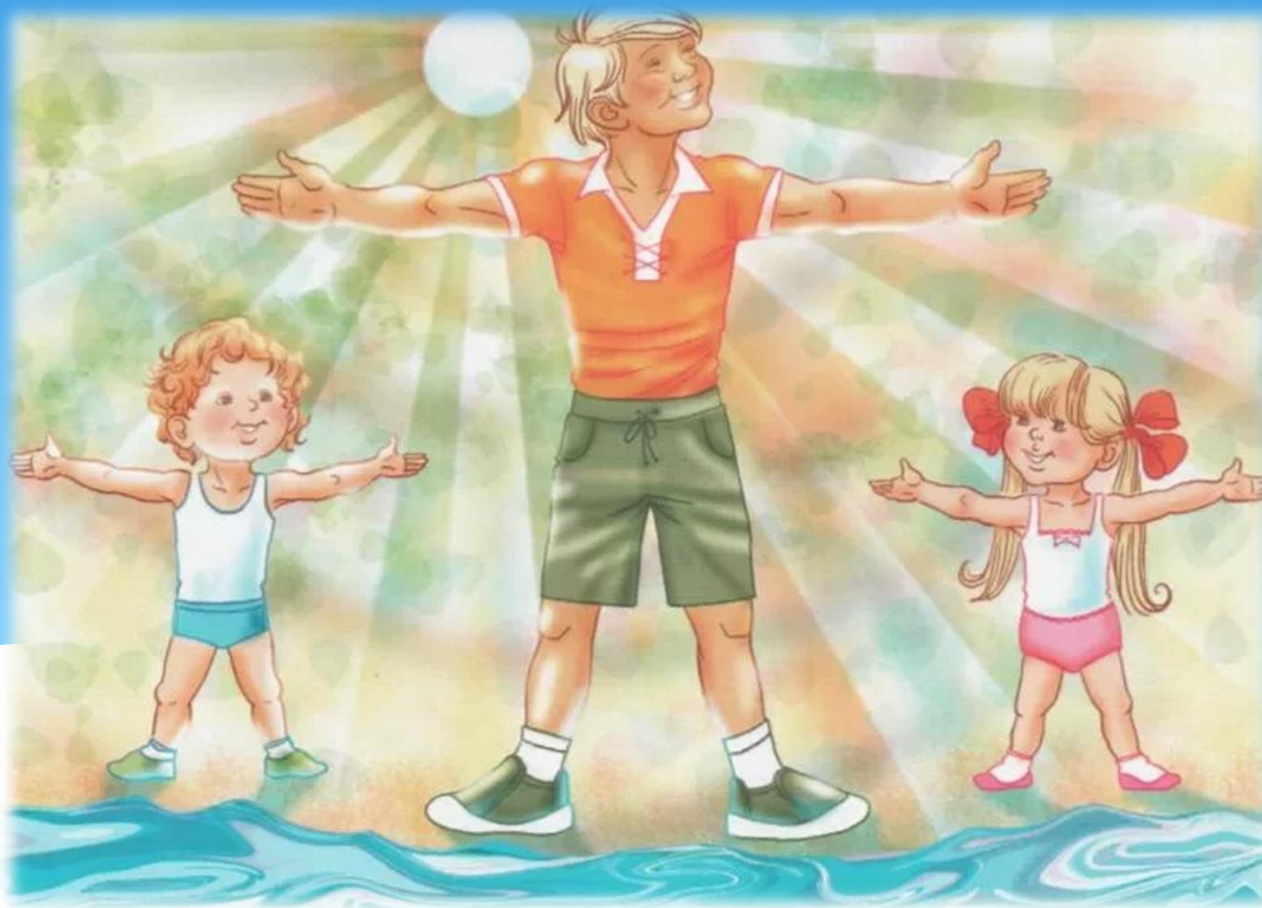


муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение «Детский сад №46
комбинированного вида»

Здоровьесберегающая деятельность в группе детей 4-го года жизни

воспитатель Суркова Т.Г.

**Закаливание не лечит, а предупреждает
болезнь, и в этом его важнейшая
профилактическая роль**



Известно, что дошкольники чаще всего болеют простудными заболеваниями. Как же укрепить здоровье наших детей и избежать болезней? Самое действенное средство - **закаливание**

Закаливание - это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости механизмов защиты и приспособления организма ребенка к факторам внешней среды. Оздоровительное средство, которое в 2 -4 раза снижает число простудных заболеваний. Оказывает общеукрепляющее воздействие на организм, повышает тонус ЦНС, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

*** Закаливание водой, солнцем, воздухом – эти три составляющие, которые помогут детям адаптироваться к внешним условиям.**

Самое распространенное

закаливание воздухом включает в себя:

- Систематические прогулки на улице, вне зависимости от погоды;**
- Воздушные ванны;**
- Хождение босиком;**



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

Закаливание гимнастикой



Всем известно, что физические упражнения очень полезны!

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

К закаливающим процедурам относится утренняя гимнастика - обеспечивает постепенный переход организма от состояния покоя к его повседневному рабочему состоянию.



Закаливание водой:

- Умывание



Дыхательная гимнастика-укрепляет и стимулирует верхние дыхательные пути.



Пальчиковая гимнастика - уникальное сочетание добрых стихов и простых массажных приемов дает поразительный эффект активного умственного и физического развития.





Гимнастика после сна - она необходима для обеспечения детям плавного перехода от сна к бодрствованию, подготовка к активной деятельности.



Хождение в групповом помещении босиком; топтание по дорожкам здоровья с разной поверхностью (профилактика плоскостопия); сон без маек (воздушные ванны).



Плавание, начиная с самого раннего возраста, одна из сильных форм воздействия на развивающийся организм. Плавание - это сочетанное воздействие воды, воздуха, температуры и двигательной активности ребенка.





**Если хочешь
быть здоров-
ЗАКАЛЯЙСЯ!**