Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска

 «Детский сад № 432 комбинированного вида».

Роль закаливания в жизни дошкольника



 Степанова А.В. воспитатель 1 категория

 Белозерова М.в. воспитатель 1 категория

Новосибирск,2017

Трудно переоценить роль закаливания в физическом интеллектуальном развитии ребёнка.

 В нашей коррекционной группе с помощью бодрящей гимнастики и солевого мы помогаем проснуться малышам, после дневного сна и активно продолжить день. Хорошее настроение, бодрость ,радость, выполнение ритмических движений помогает музыка.

 Ненужно забывать об улыбке. Первое, что должен видеть ребёнок после сна,- улыбающееся доброе лицо воспитателя, а также слышать плавную, размерную речь, уменьшительно-ласкательные суффиксы и любовные интонации.

 Бодрящая гимнастика проводится при открытых фрамугах или( хорошо проветренном помещении),в течении 10-15минут.

Этапы проведения закаливания:

1. Разминка в постели и самомассаж.
2. Гимнастика игрового характера с элементами дыхательных и корригирующих упражнений.
3. Пробежки по массажным дорожкам.
4. Хождение по солевым дорожкам.
5. Ритмические движения.

 Для детей с ограниченными возможностями здоровья необходимо профилактика плоскостопия,нарушений осанки,массаж рук и ног, пальчиковую и дыхательную гимнастику. Это положительно влияет на функционирование речевых зон коры головного мозга.

Солевое закаливание проводиться в течении 2 минут : дети ходят босиком по смоченному 10% - ным раствором поваренной соли; затем переходят на второй коврик, смоченный чистой водой

комнатной температуры, а затем - на сухой коврик.

Закаливание проводимое в нашей группе способствует активному включению детского организма в рабочий ритм и дает возможность детям укрепить здоровье.