

## Профилактически

### Закаливающее дыхание

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуется для детей младшего возраста, но может быть использован и в работе со старшими детьми

#### «Поиграем с носиком»

##### *Игровые упражнения с носиком.*

- «Помоги носику собраться на прогулку»

Каждый ребёнок берёт носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос самостоятельно или с помощью взрослого.

- «Носик гуляет»

Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу.

Старшим детям можно предложить выключить дыхание ртом, поджав кончик языка к твёрдому нёбу. В обоих случаях вдох и выдох выполняет через нос.

- «Носик балуется»

На вдохе ребёнок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

- «Носик нюхает приятный запах»

Ребёнок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочерёдно закрывая их указательным пальцем.

- «Носик поёт песенку»

На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поёт: «Ба - бо - бу».

- «Поиграем носиком»

Ребёнок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно.

Таким образом делается как бы растирание.

## Воспитание сознательной установки



Здоровье свыше нам дано,  
учись, малыш, беречь его.

- Заведующая ГОУ Д/с №1958:

*Калкаманова М.В.*

- Методист:

*Молодчая Т.В.*

- Воспитатель по физической культуре:

*Михайлова О.В.*

- Воспитатели:

*Осипова Т.Б.*

*Назарова В.В.*

СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ  
АДМИНИСТРАЦИИ ОКРУГ  
ОКРУГ

ЦРР Д/С №1958

## ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА РЕБЕНКА

### *Задача закаливания —*

приучить хрупкий,

растущий организм ребенка

переносить перемены температуры

Телефон: 8 (495) 184-87-11



## ЗАКАЛИВАНИЕ – СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ.

Из общих методов закаливания мы используем: ежедневные трехразовые прогулки при любой погоде ( $t$  не ниже  $-20^{\circ}\text{C}$ ), проведение утренней гимнастики на воздухе, утренних пробежек, облегченную одежду детей в группах (в зависимости от температуры), проветривание помещения, умывание детей водой с постепенным снижением температуры (с  $+28^{\circ}$  до  $+20^{\circ}\text{C}$ ).



## Специальные методы



« Дорожка здо-  
ровья»  
для  
босохождения

Босохождение. Начинаем закаливание с трех лет.

Обширное умывание.

Ребёнок должен:

- открыть кран с водой, намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.
- Намочить обе ладошки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз».
- Намочить правую ладошку и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз».
- Намочить обе ладошки и умыться лицом.
- Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

Примечание.

Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а так же шею и грудь дети обмывают по два раза, проговаривая «раз, два» и т.д.

## Немного из истории закаливания.

Закаливание как средство повышения защитных сил организма возникло в глубокой древности. Практически во всех культурах разных стран мира закаливание использовалось как

## При закаливании :

1. Соблюдать постепенность

при применении средств закаливания (снижение температуры воздуха в помещении, облегчение одежды).

2. Систематически использовать разнообразные средства закаливания (свежий воздух в помещении, прогулки достаточной длительности, облегченная одежда, специальные процедуры и др.).

3. Учитывать состояние здоровья и индивидуальную чувствительность детей. Начатые мероприятия не следует прерывать без достаточных на то оснований, иначе образовавшиеся условные рефлексы разрушатся. Необходимые условия закаливания – внимательное наблюдение воспитателя, руководство и контроль врача.