

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Нижневартовска детский сад №56 «Северяночка»

# **Инновационные подходы в организации закаливающих мероприятий в дошкольном возрасте**



[www.doyrabench.ru](http://www.doyrabench.ru)

Подготовила  
Воспитатель  
Петрова И.В.

# Закаливающие мероприятия

- Утренняя гимнастика;
- Чистка зубов после завтрака и полоскание полости рта после приема пищи;
- Физкультурные занятия в зале босиком и динамический час на прогулке один раз в неделю;
- Гимнастика в перерывах между занятиями, профилактика нарушения зрения;
- Фитонциды (лук, чеснок);
- Прогулки: утренняя, дневная, вечерняя;
- Оптимальный двигательный режим;
- Сон без маек;
- Дыхательная гимнастика;
- Босохождение
- Контрастное обливание ног
- Корригирующая гимнастика
- Точечный массаж

# Методики

- Контрастное обливание ног по методике Юрия Филипповича Змановского;
- Дыхательную гимнастику по методике Бориса Сергеевича Толкачева;
- Точечный массаж по системе профессора Аллы Алексеевны Уманской;
- Методика босохождение в помещении по «Дорожкам Здоровья» по методике Коваленка Владимира Сергеевича. и Похис Карины Абдуллаевны;
- Гимнастика пробуждения после сна по методическим рекомендациям Николая Николаевича Ефименко

# Утренняя гимнастика





# Утренняя гимнастика



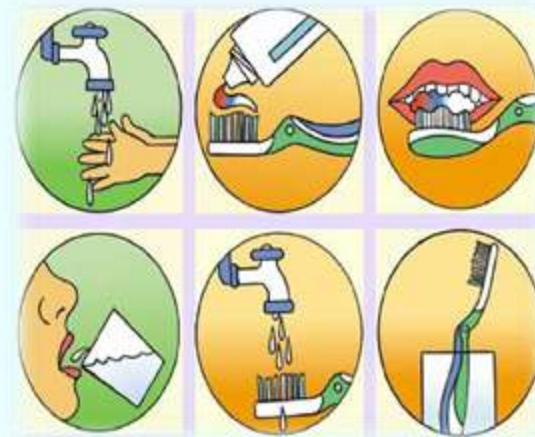
# Алгоритм полоскание рта

- Набрать в рот глоток воды.
- Движением мышц щек и рта двигаем воду от одной щеки к другой несколько раз.
- Затем «прогоняем» воду вверх-вниз между губами и зубами.
- Затем «прогоняем» воду пульсирующими движениями слева направо до упора.



# Алгоритм чистки зубов

- тщательно моем руки водой с мылом;
- хорошо полощем ротик, смачиваем зубную щётку водой и выдавливаем
- на неё зубную пасту размером с горошину;
- сначала очищаем внешнюю сторону всех зубов подметающими движениями, двигаясь от дальних зубов справа и слева к середине;
- затем очищаем всю их внутреннюю поверхность подметающими движениями, двигаясь от дальних зубов справа и слева к середине;
- открываем ротик и чистим бугорки, ямки и режущие края всех верхних и нижних зубов движениями вперёд-назад;
- смыкаем зубки, улыбаемся и круговыми движениями очищаем их внешнюю сторону;
- обязательно очищаем язычок подметающими движениями (специальной зубной щёткой или чистящей подушечкой (на головке зубной щетки));
- сплевываем остатка зубной пасты и полощем рот;
- промываем зубную щетку и убираем ее в футляр.









# Физкультминутки для дошкольника



# Физкультминутки для дошкольника





# Прогулка





# Прогулка



# Гимнастика после сна





# Гимнастика после сна





# Дыхательная гимнастика



# Дыхательная гимнастика





# Точечный массаж





# Точечный массаж



# Дорожки Здоровья





# Дорожки Здоровья





# ОБЛИВАНИЕ СТОП



# ОБЛИВАНИЕ СТОП



# Работа с родителями





# Работа с родителями



# Фито подушка

Фито подушка с травами может выполнять разные функции: снимать усталость, успокаивать, повышать иммунитет, облегчать дыхание, улучшать работу сердца и многое другое.

