



СВІТЛЯЧОК

Дошкільний навчальний заклад №30

Зупинка №8

ГАЛЯВИНА ВІДПОЧИНКУ



Процедури загартування



Повітряні
і сонячні
ванни

Купання

Обтирання
мокрим
рушником

Ходіння
босоніж

Обливання,
контрастний
душ

Основні принципи загартовування:



- 1. Поступове збільшення дози гартують.*
- 2. Регулярне проведення загартовуючих процедур.*
- 3. Облік індивідуальних особливостей організму при проведенні процедур, що гартують.*
- 4. Використання багатьох фактів впливу при проведенні процедур, що гартують.*



Сонячні ванни



- 1. Не перегрівайся!*
- 2. Засмагай на сонці не більше 10 хвилин*
- 3. Найкраще засмагати до 11 години ранку та після 17 години дня*
- 4. Захищай голову від сонячних променів*

Загартовування водою



- 1. Починай водні процедури поступово. Найкращий час – після ранкової зарядки.*
- 2. Обтирання роби губкою або мокрим рушником.*
- 3. Для загартування водою – використовуй душ.*
- 4. Чудовий вид загартування – холодні ванни для ніг 1-2 хвилини.*
- 5. Влітку купайся і плавай у природних водоймах*

Нетрадиційні методи загартування

Казкотерапія



Музикотерапія



Доріжка здоров'я



Пісочна терапія



Сміхотерапія

Психогімнастика

Кольорова терапія





Релаксація

"Хмари"

Уявіть собі теплий літній вечір. Ви лежите на траві і милуєтесь хмаринками. Вони такі білі, великі, пухнасті. Навколо все тихо і спокійно, вам тепло і затишно. З кожним подихом ви починаєте повільно і плавно підніматися в повітря, все вище і вище, до самих хмар. Ваші ручки легкі, ваші ніжки легкі, все ваше тіло стає легким, як хмаринка.

Ви підпливаєте до найбільшої та найкрасивішої хмарки на небі. Все ближче та ближче. Ви лежите на цій хмаринці, відчуваєте, як вона ніжно огортає вас (пауза - погладжування дітей). Вам добре і приємно. Ви розслаблені і спокійні. Ось хмаринка опускає вас на галявинку. Посміхніться своїй хмаринці.

Цікавинки

СМІХ змінює ритм серцебиття, який спочатку прискорюється, а потім знижується. Тривалий сміх знижує й кров'яний тиск. Сміх зміцнює імунну систему організму та внутрішні органи.

МУЗИКОТЕРАПІЯ - це форма роботи з дітьми з використанням музики в будь-якому вигляді. Музикотерапія дає можливість активізувати дитину та покращувати емоційний стан.

Ігри та вправи з ПІСОЧНОЇ ТЕРАПІЇ дають можливість: розвивати сприймання, пам'ять, мислення, увагу, мовлення дитини, дрібну моторику, зорово-моторну координацію вдосконалювати навички самоконтролю й саморегуляції збагачувати уяву й фантазію.

ДОРІЖКА ЗДОРОВ'Я позитивно впливає на розвиток стопи, використовується з метою профілактики плоскостопості та сколіозу. Сприяє зміцненню імунітету.