Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение центр развития ребенка - «Детский сад №200 «Солнышко»

Презентация опыта

«Обширное умывание»

для детей старшего дошкольного возраста

«Купить здоровье нельзя, его можно только заработать собственными постоянными усилиями..»

Б.Н.Чумаков

Актуальность:

Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому и безопасному образу жизни.

Значимость применения данной работы определяется решением задач оздоровления дошкольников, воспитание культуры ЗОЖ.

Цель:

Формировать у детей мотивы самосохранения, воспитания привычки заботиться о своём здоровье.

Одним из методов закаливания является обширное умывание.

Обширное умывание

«Умывай-ка»

«Раз» - обмывает правой рукой левую кисть.

«Два» - обмывает левой рукой правую кисть.

«Три» - мокрой правой ладонью проводит от кончиков пальцев левой руки до локтя.

«Четыре» - мокрой левой ладонью проводит от кончиков пальцев правой руки до локтя.

«Пять» - мокрые ладони кладет сзади на шею и ведет одновременно вперед.

«Шесть» - мокрой правой ладонью делает круговые движения по груди.

«Семь» - мокрыми ладонями проводит по лицу от лба к подбородку.

«Восемь» - ополаскивает руки.

«Девять» - отжимает их, легка стряхивая.

«Десять» - вытирает руки насухо.

Примечание. Умывание можно сопроводить стихами:

- Раз – обмоем кисть руки, Два – с другою повтори.
- Три – до локтя намочили, Четыре с другой повторили.
- Пять - по шее провели, Шесть – смелее по груди.
- Семь – лицо своё обмоем, Восемь – с рук усталость смоем.
- Девять – воду отжимай, Десять – сухо вытирай.

Принципы:

Чтобы получить положительные результаты от применения закаливающих процедур необходимо руководствоваться следующими принципами:

- регулярность;
- постепенность;
- интенсивность;
- комплексность;
- учёт индивидуальных особенностей.

Итог:

Процедуры закаливания – это достаточно эффективное средство обретения здоровья и физической формы.