

Если хочешь быть здоров – закаляйся!



Закаливание – система процедур способствующих повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Приступая к закаливанию, следует придерживаться следующих основных принципов:

- систематичность;
- постепенность;
- последовательность;
- учет индивидуальных особенностей;
- состояние здоровья;
- комплексность воздействия природных факторов.



Основные факторы закаливания



«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»

Закаливания воздухом

Прогулки на свежем воздухе



Физкультурные занятия



Воздушные ванны



Закаливание солнцем

Солнечные ванны



Закаливание водой

По сравнению с воздухом вода является более сильным средством закаливания, так как обладает гораздо большей теплопроводностью и теплоемкостью.

- обливание, обтирание
- душ
- купание в бассейне
- купание в естественных водоемах, морской воде
- обтирание снегом

Закаливающие мероприятия в детском саду

Утренняя гимнастика, физкультура на свежем воздухе, занятие плаванием.



Общие воздушные ванны во время раздевания
перед сном и одеванием после него.

Местные воздушные ванны в течении дня.



Рекомендуется одевать ребенка в
соответствии с температурой воздуха в
помещении



Прогулка на свежем воздухе ежедневно,
суммарное время - до 4 часов.



Сон в проветренном помещении.



Хождение босиком по песку, гравию, дорожке.



Полоскание рта водой комнатной температуры.
С 3 лет - полоскание рта, с 3-5 лет - полоскание
горла.



Обливание голеней и стоп после дневного сна.
Рекомендуется снижать температуру воды при
обливании ног каждые два дня на 2 градуса.



Умывание лица, кистей рук - с 3-4 лет, рук
до локтей, шеи - с 4 лет.



Будьте здоровы!