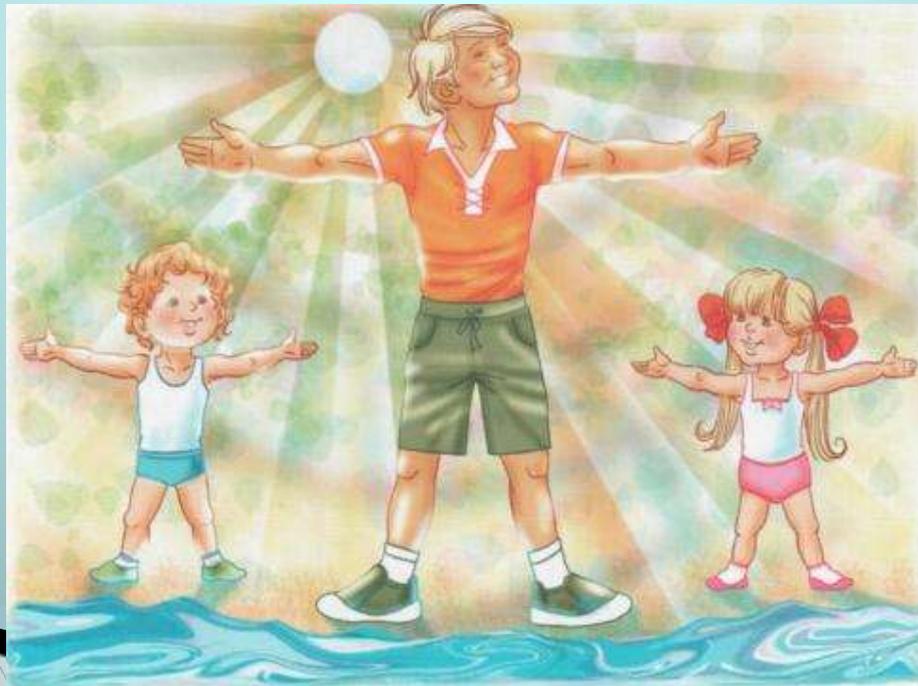


ЗАКАЛИВАНИЕ – ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ



ЗАКАЛИВАНИЕ - первый шаг на пути к здоровью.

Закаливание детей необходимо для того, чтобы повысить их устойчивость к воздействию низких и высоких температур воздуха и за счет этого предотвратить частые заболевания.



ЦЕЛЬ:

тренировка защитных сил организма, выработка способности быстро адаптироваться к новым условиям.

ЗАДАЧИ:

1. повысить стойкость детского организма в борьбе с заболеваниями;
2. приучать детей чувствовать себя хорошо в различных меняющихся погодных условиях;
3. воспитывать у детей потребность в свежем воздухе, приучать их не бояться холодной воды и других факторов закаливания..

ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР:

- постепенность;
- систематичность;
- учет индивидуальных, возрастных возможностей;
- последовательность;
- комплексность.



ПРИРОДНЫЕ ФАКТОРЫ ЗАКАЛИВАНИЯ:



СИСТЕМА ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ:

утренняя гимнастика на воздухе(лето), облегченная форма одежды, умывание холодной водой в течение дня, полоскание рта бутылированной водой комнатной температуры сон с доступом свежего воздуха, воздушные ванны в сочетании с гимнастикой, ходьба босиком по ребристой дорожке и дорожкам «здоровья» (профилактика плоскостопия).



УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА.





**ГИМНАСТИКА
ПОСЛЕ
СНА**





ПРОГУЛКА.



ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ (ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ).



**ХОЖДЕНИЕ БОСИКОМ ПО
ДОРОЖКАМ «ЗДОРОВЬЯ»
И РЕБРИСТОЙ ДОРОЖКЕ
(ПРОФИЛАКТИКА
ПЛОСКОСТОПИЯ).**





**ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ
ЗДОРОВ - ЗАКАЛЯЙСЯ!**

