

**«Закаливание – фактор
укрепления и сохранения
здоровья детей»**



Закаливающие мероприятия

общие

- правильный режим дня
- рациональное питание
- занятия физкультурой

специальные.

- закаливание воздухом (воздушные ванны)
- закаливание водой (водные процедуры)
- закаливание солнцем (солнечные ванны)

Правильный режим дня



Правильное питание



Занятие физкультурой и спортом



Закаливание водой

Умывание и другие гигиенические процедуры



Влажное обтирание



Обливание ног



Душ. Общее обливание



Купание в водоёме



Полоскание горла



Закаливание солнцем



Закаливание воздухом.

Прогулка в любую погоду в соответствующей одежде.



Принципы закаливания

1. Сознательное отношение к закаливанию.
2. Постепенность закаливания.
3. Систематичность закаливания.
4. Разнообразиие форм закаливания.



СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ