

Закаливание

Выполнила: Стаброва Е.С.

Закаливание

Закаливание — это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости генетически predetermined механизмов защиты и приспособление организма ко многим факторам

Факторы закаливания. среда, ребенок, врач, родитель



Средства и методы закаливания. Солнце, воздух и вода



Прогулки детей на свежем воздухе



Закаливание солнцем

1.Принятие солнечных ванн

2.Хождение детей по дорожке здоровья

3.Отдых в тени



Закаливание водой



- 1. Умывание и другие гигиенические процедуры
- 2. Влажное обтирание
- 3. Обливание ног
- 4. Душ, общее обливание
- 5. Купание в водоеме
- 6. Полоскание горла
- Испарительное (горячее) закаливание

Купание

1. Купание в бассейне
2. Занятие по аква-аэробике.
3. Посещение сауны или бани.



Обливание

1. Общее обливание
2. Обливание ног





1. Закаливание — это система мероприятий. Или можно сказать по-другому: закаливание — это образ жизни. Нельзя закалить ребенка раз и навсегда, нельзя придумать таблетку или заварить травку, которая решит все проблемы. Значит, закаливать детей нужно постоянно и только всем вместе — дома и в детском саду.