Закаливание

Выполнила: Стаброва Е.С.

Закаливание

Закаливание — это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости генетически предопределенных 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 акво-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.