### Закаливание

Выполнила: Стаброва Е.С.

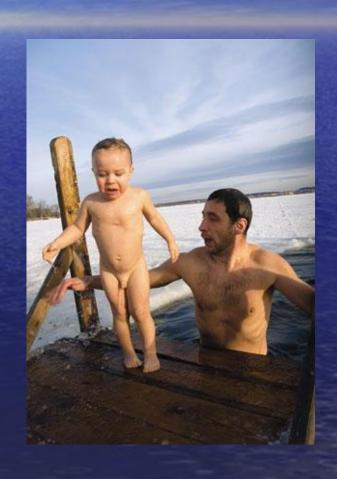
#### Закаливание

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

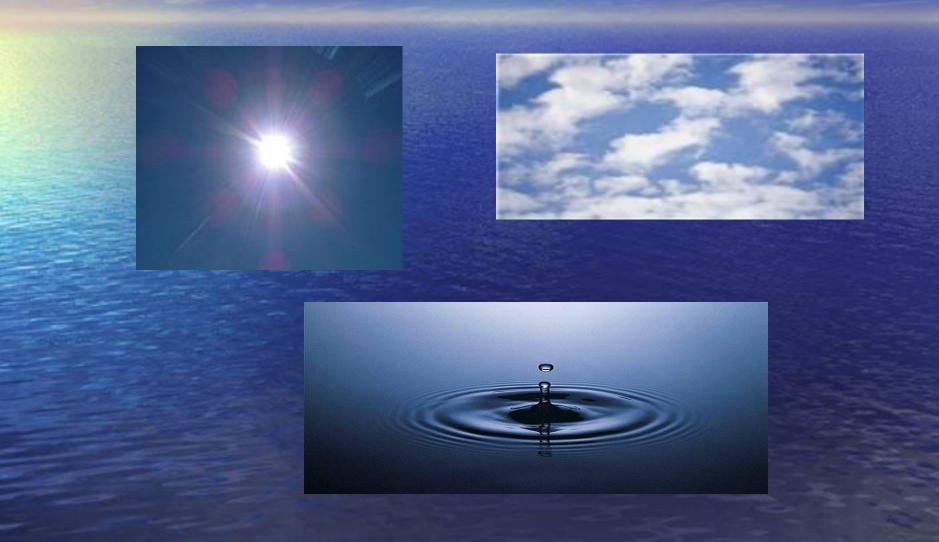
## Факторы закаливания. среда, ребенок, врач, родитель







# Средства и методы закаливания. Солнце, воздух и вода



# Прогулки детей на свежем воздухе









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 аквоаэробике.
- 3. Посещение сауны или бани.







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.