

ЗАКАЛИВАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ

Воспитатель МБДОУ
«Детский сад
комбинированного вида
№178» Веденеева О.В..

2019 год

ЗАКАЛИВАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ – ОДИН ИЗ ДЕЙСТВЕННЫХ МЕТОДОВ УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

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

Основная задача: осуществлять комплексный подход к оздоровлению дошкольника средствами природы с учетом уровня его индивидуального здоровья при активном включении ребенка в процесс его формирования.

ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ:

- 1. Систематичность использования закаливающих процедур
- 2. Постепенность увеличение силы раздражающего воздействия
- 3. Последовательность в проведении закаливающих процедур
- 4. Учёт индивидуальных особенностей ребенка и состояние его здоровья
- 5. Комплексность воздействия природных факторов
- 6. Положительно – эмоциональное отношение ребенка к закаливающим процедурам

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

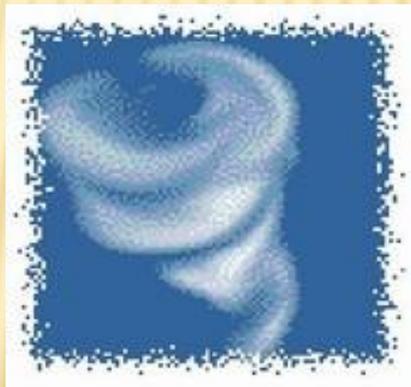
- • если еще не прошло пяти дней после заболевания или профилактической прививки,
- • если еще не прошло двух недель после обострения хронического заболевания,
- • повышенная температура у ребенка вечером,
- • страх у ребенка перед закаливанием.

ФОРМЫ ЗАКАЛИВАНИЯ:

□ СОЛНЦЕ



* ВОЗДУХ



* ВОДА

