

# закаливание

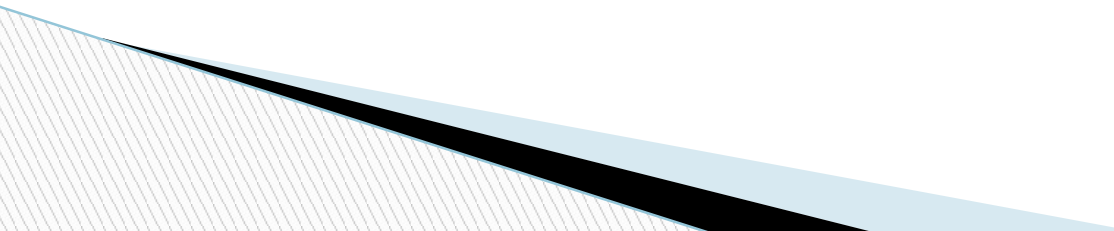
Закалишься – от болезни отстранишься.



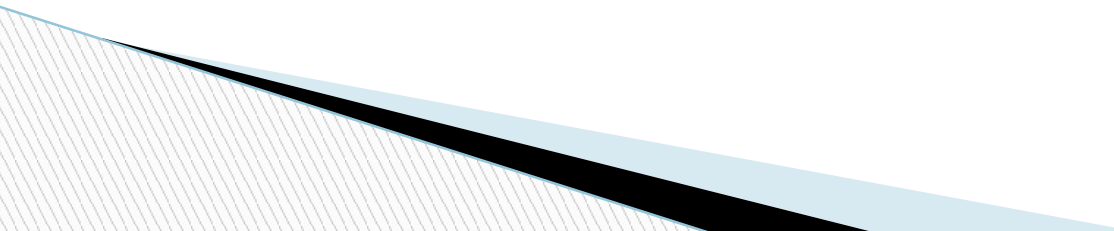
# Закаливание детей дошкольного возраста

- Человек от рождения наделен удивительным даром — приспособляться к окружающей среде. Это дает возможность мобилизовать резервы организма в сложной ситуации. Регулярное закаливание детей дошкольного возраста повышает устойчивость к внешнему влиянию, прежде всего переохлаждению. Тщательно подготовленные взрослыми тренировки помогают детскому организму адекватно реагировать на температурные и другие изменения.

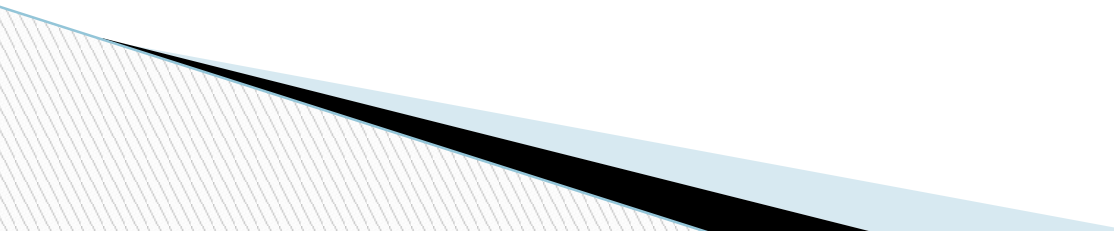
# Польза от закаливания в раннем возрасте

- ▣ Окружающий нас мир постоянно меняется, после теплого дня наступает прохладная ночь, лето сменяется осенью, затем приходит зима. Организм человека приспособился к реагированию на эти изменения с помощью терморегуляции. Повышение температуры приводит к расширению поверхностных кровеносных сосудов, усилению потоотделения и уменьшению выработки тепла в организме. При участии нервной и кровеносной системы под воздействием холода теплоотдача снижается.
- 

# Закаленные дети:

- более приспособлены к внезапным переменам погоды, неблагоприятному климату;
  - быстрее адаптируются при поступлении в детский сад, школу;
  - легче переносят сезонные инфекции и другие заболевания;
  - реже болеют и быстрее выздоравливают.
- 

# Общие принципы и правила закаливания детского организма:

- ПОСТЕПЕННОСТЬ
  - СИСТЕМНОСТЬ
  - ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ
- 

# Методы и приемы закаливания

## 1. Водные процедуры:

- гигиенические ванны;
- умывания;
- обливания стоп;
- обтирания;
- общее обливание и душ;
- купание в море, озере, реке;
- обтирание снегом;
- моржевание;
- баня;

2. Ежедневные прогулки на свежем воздухе.

3. Воздушные ванны.

4. Солнечные ванны

**Закаливание водой:  
умывание, обтирание,  
контрастный душ, купание.**

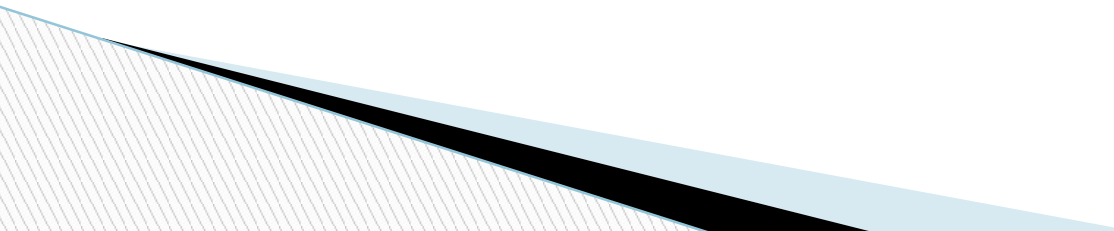


# Закаливание воздухом





# Мероприятия по закаливанию в детском саду

1. Ежедневные прогулки.
  2. Ежедневная гимнастика.
  3. Занятия физкультурой.
  4. Подвижные игры.
  5. Полоскание полости рта.
  6. Проветривание.
  7. Ходьба по гимнастической дорожке босиком.
  8. Соблюдение режима дня.
- 

# Ежедневные прогулки.





# Ежедневная гимнастика



# Ходьба по гимнастической дорожке босиком.



# Полоскание полости рта.



# Принципы сохранения здоровья

- 1.Прежде, чем начинать укреплять здоровье, перестаньте ему вредить.
- 2.Если сознательно систематически не заботиться о своем здоровье, оно постепенно будет убывать.
- 3.Лень и здоровье несовместимы.
- 4. Здоровье одно, а болезней – тьма. Поэтому легче сохранить здоровье, чем бороться с болезнями.
- 5. Здоровью помогут:
  - -регулярная физическая работа на свежем, чистом воздухе до приятного утомления;
  - -надежда, склонность к юмору, шутке;
  - -быстрая отходчивость при нервных переживаниях;
  - -способность долго помнить хорошее и быстро забывать плохое;
- Будьте здоровы!