

Закаливание



- **Закаливание** — это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию. При действии этих факторов внешней среды в организме возникает сложный физиологический комплекс ответных реакций, в котором участвуют не отдельные органы, а определённым образом организованные и соподчинённые между собой функциональные системы, направленные на поддержание температуры тела на постоянном уровне.
- Закаливание — испытанное средство укрепления здоровья. В основе закаливающих процедур лежит многократное воздействие тепла, охлаждения и солнечных лучей. При этом у человека постепенно вырабатывается адаптация к внешней среде. В процессе закаливания совершенствуется работа организма: улучшаются физико-химическое состояние клеток, деятельность всех органов и их систем. В результате закаливания увеличивается работоспособность, снижается заболеваемость, особенно простудного характера, улучшается самочувствие.



Закаливание на летний оздоровительный период 2016г.

(младшая разновозрастная группа)

Воспитатель: Кравцова Оксана Геннадьевна.

<p>Утренняя гимнастика босиком Кратковременное пребывание детей под прямыми лучами солнца (3-5 мин) Ходьба босиком по теплomu песку (2-3 мин.)</p>	<p>Июнь В течение месяца 1-я п.дня. 2-я п.дня</p>	<p>Воспитатель: Кравцова О.Г.</p>
<p>Сон при открытых фрамугах Гигиенические процедуры (умывание, обливание рук до локтя прохладной водой) Хождеие босиком в группе по ковру (при температуре пола 18 градусов)</p>	<p>Июль В течение месяца В течение месяца В течение месяца</p>	<p>Воспитатель: Кравцова О.Г.</p>
<p>Воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями Хождеие по тропе здоровья</p>	<p>Август В течение месяца В течение месяца</p>	<p>Воспитатель: Кравцова О.Г.</p>

В качестве закаливающих процедур широко используется пребывание детей на свежем воздухе и занятия спортом, а также водные процедуры (умывание, обливание рук до локтя холодной водой). При этом важна постепенность и систематичность в снижении температуры воды или воздуха, а не резкий её переход.



Утренняя гимнастика босиком

Хождение босиком в группе по ковру (при температуре пола 18 градусов)

Ходьба босиком по теплomu песку (2-3 мин.)



Кратковременное
пребывание детей под
прямыми лучами солнца
(3-5 мин)



Хождение по тропе здоровья



Спасибо за внимание!

