

Закаливание

A dark blue diagonal gradient bar that starts from the bottom left corner and extends towards the top right corner, covering the lower half of the page.

Закаливание- это тренировка защитных сил организма. Умение адаптироваться помогает противостоять неблагоприятному воздействию окружающей среды. Особую важность это имеет для детей, которые в силу возраста и недостаточно крепкого иммунитета более восприимчивы к инфекциям и температурным перепадам.

Закаливание укрепляет нервную и сердечно-сосудистую систему. Но не всегда закаливание приносит пользу. Если охлаждающие процедуры проводятся нерегулярно, организм не успевает приспособиться и реагирует на них ухудшением самочувствия.

Закаливание- это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма ребенка ко всем неблагоприятным факторам внешней среды.

Цель закаливания:

- Укрепление здоровья детей
- Развитие выносливости организма при изменении факторов внешней среды
- Повышение сопротивляемости организма

Условия закаливания:

- Учет индивидуальных особенностей при выборе методов
- Систематическое закаливание круглый год
- Спокойное, радостное настроение во время процедур.



Правила закаливания:

- Приступать к закаливанию можно в любое время года
- Нельзя резко увеличивать продолжительность и силу закаливающих воздействий
- Закаливающие процедуры нельзя начинать если ребенок болен
- Процедура должна нравиться ребенку и вызывать положительные эмоции



Принципы

Принцип
научности

Принцип
активности и
сознательности

Принцип
комплексности и
интегративности

Принцип
адресованности
и
преемственности

Принцип
систематичности и
последовательности

Принцип
результативности и
гарантированности

Основные направления

Профилактическое

- Обеспечение благоприятного течения адаптации;
- Выполнения режима дня;
- Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры.

Организационное

- Определение показателей физического развития и двигательной подготовки;
- Изучение педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей;
- Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления.