

# 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.