

РЕЖИМ ПРОВЕТРИВАНИЯ



ДНЕВНОЙ СОН С
ОТКРЫТОЙ



ОБЛЕГЧЕННАЯ
ОДЕЖДА В ГРУППЕ



ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА



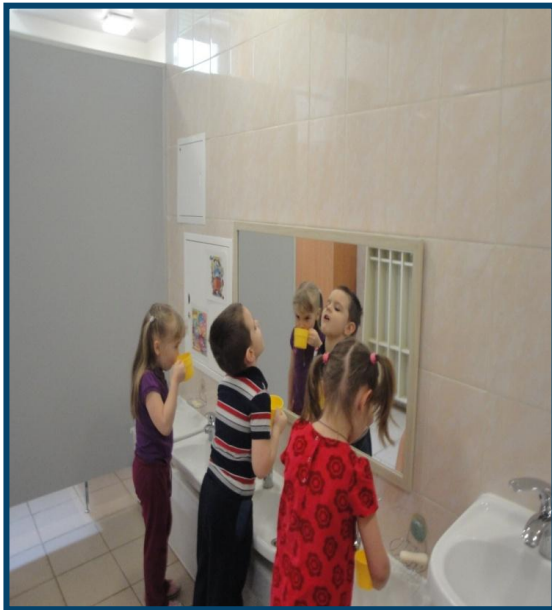
ХОЖДЕНИЕ БОСИКОМ ПО МАССАЖНЫМ КОВРИКАМ



ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ

УМЫВАНИЕ

ПОЛОСКАНИЕ РТА
И ГОРЛА



КОНТРАСТНОЕ
ОБЛИВАНИЕ РУК ПО
ЛОКОТЬ



ВЛАЖНЫЕ ОБТИРАНИЯ



КОНТРАСТНЫЕ ОБЛИВАНИЯ НОГ



КУПАНИЕ В БАССЕЙНЕ ЛЕТОМ



КИСЛОРОДНЫЙ КОКТЕЙЛЬ



ФИТОЧАИ



МАССАЖ



По каким признакам определить, эффективно ли закаливание?

- * 1) **Настроение** – жизнерадостное, спокойное, ребенок нормально реагирует на окружающее.
- * 2) **Самочувствие** - бодрое, ребенок всегда готов к действию, активно участвует во всех играх и занятиях.
- * 3) **Утомляемость** – нормальная, наблюдается умеренная усталость.
- * 4) **Аппетит** - хороший, активно ест все предлагаемые блюда, во время еды не отвлекается.
- * 5) **Сон** – спокойный, глубокий, засыпает быстро (через 5 – 15 мин.), время сна отмечается расслабления мышц, ребенок не пробуждается от звука и света.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Артюхова Ю. «Как закалить свой организм»
Изд. «Харвест» Минск 1999 г.
2. Лаптев А. П. « Закаливайтесь на здоровье »,
Москва «Медцина» 1992г.
3. Попов С.Н. « Лечебная физическая
физкультура»
Изд. «Физкультура и спорт» Москва 1978 г.
4. Степаненкова Э. Я. « Теория методики по
физическому воспитанию развития ребенка», 2007г.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !