

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 !**