

МБДОУ д\с №1 «Хуннээрек»  
с.Нарын Эрзинского кожууна РТ

Здоровьесберегающая  
технология  
**«ЗАКАЛИВАНИЕ»**

Подготовила: воспитатель  
Аракчаа О.В.

# ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ, ЗАКАЛЯЙСЯ!





# Цель:

создание оптимальной целостной системы, позволяющей объективно сочетать в процессе воспитания, обучения и развития ребенка формирование духовно богатой, физически здоровой, социально-активной творческой личности.

# Актуальность:

Здоровье - важнейший фактор работоспособности и развития детского организма. Фундаментальной основой для полноценного и гармоничного развития личности выступает её физическое и духовное развитие.

# Методы закаливания

- закаливание воздухом
- закаливание водой
- обтирание
- обливание
- закаливание солнцем
- босохождение



# Закаливание воздухом

Наиболее распространенная и доступная форма закаливания. Эти процедуры доступны людям различного возраста и могут широко применяться как здоровыми людьми, так и людьми, страдающими некоторыми заболеваниями.



# Закаливание водой

## обтирание

Начальным этапом закаливания водой является обтирание. Обтирание производят последовательно: сначала шея, затем грудь и спина, потом их насухо вытирают и растирают до красноты полотенцем. После обтирают ноги и тоже растирают их.



# Закаливание водой

## обливание

Следующий этап закаливания – обливание.

После обливания тело нужно энергично растереть.





# Закаливание водой

Наряду с общими водными процедурами, для закаливания организма, рекомендуется применять и местные процедуры. Это полоскание горла холодной водой и обмывание стоп.



# Босохождение

Очень полезно хотя бы раз в день, а лучше дважды, утром и вечером, пройтись, пробежаться босиком по земле. И летом, и зимой, и в межсезонье, в любую погоду - круглый год.



**ЧТОБ С МИКРОБАМИ НЕ  
ЗНАТЬСЯ –**

**НАДО, ДЕТИ, ЗАКАЛЯТЬСЯ!  
ЕСЛИ ХОЧЕШЬ СИЛЬНЫМ БЫТЬ**

–

**СО**



**БНО**





Спасибо за внимание!!!