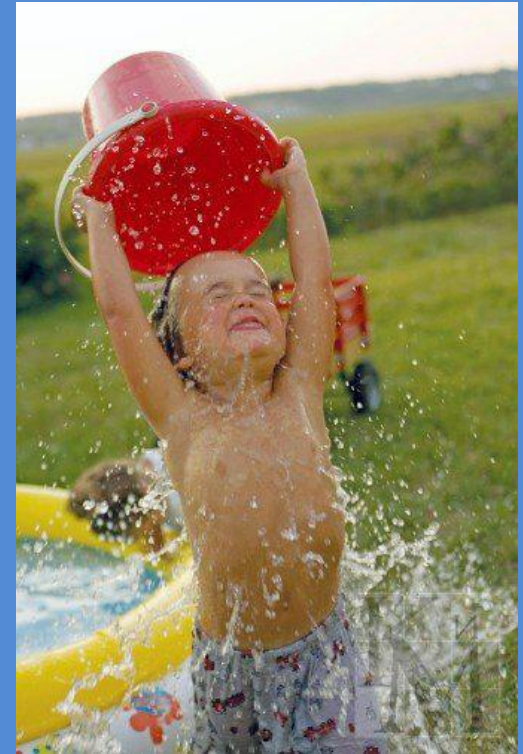


# *«Закаливающие мероприятия в летний оздоровительный период»*



## Цель закаливания:

выработать способность организма быстро изменять работу органов и систем в связи с постоянно меняющейся внешней средой.

Способность организма приспосабливаться к определенным условиям внешней среды вырабатывается многократным повторением воздействия того или иного фактора (и постепенного повышения его дозировки).

## ПРИНЦИПЫ:

- Последовательность
- Постепенность
- Систематичность
- Учет индивидуальных особенностей

# Закаливание воздухом

- Прогулки на воздухе
- Воздушные ванны
- Босохождение





# Закаливание водой.



# Солнечные ванны

Солнечные ванны оказывают на организм дошкольников общее укрепляющее действие, усиливают обмен веществ, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям.



# Дополнительные формы закаливания в летний период

- Купание в естественных водоемах
- Закаливание носоглотки
- Хождение босиком





Спасибо за внимание!!!

