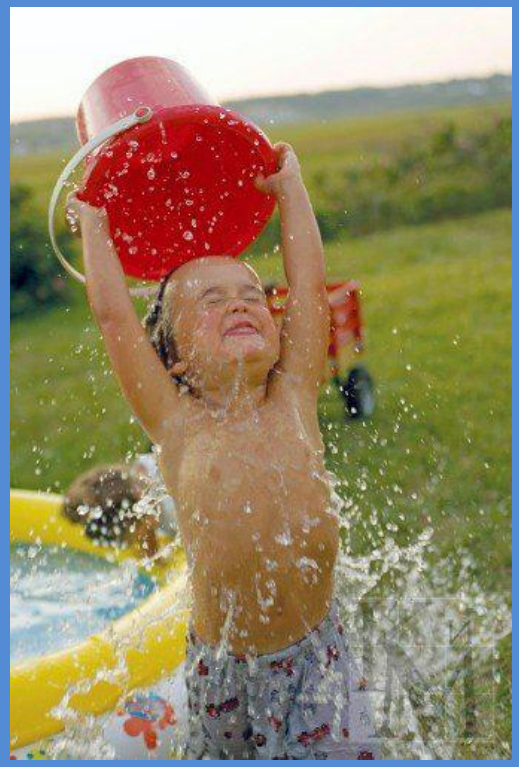
«Закаливающие мероприятия в летний оздоровительный период»



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!!!