

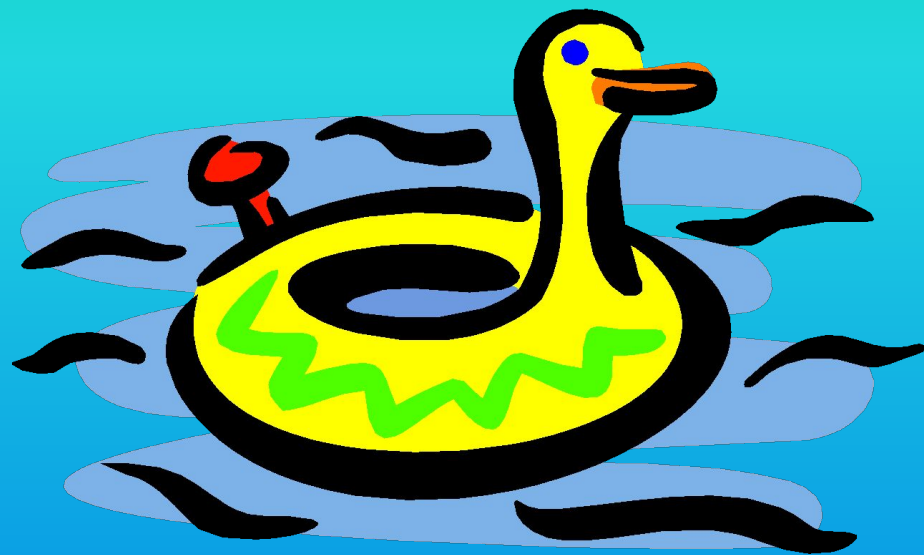
# Закаливание в детском саду



## **Задача ДОУ:**

**Создать оптимальные условия для охраны и укрепления здоровья, физического и психического развития дошкольников**

**Закаливание – один из  
действенных методов**



**укрепления иммунитета**

**и профилактики заболеваний**





## Принципы закаливания:

- Систематичность использования закаливающих процедур
- Постепенность увеличение силы раздражающего воздействия
- Учёт индивидуальных особенностей ребенка и состояния его здоровья
- Комплексность воздействия природных факторов
- Положительно – эмоциональное отношение ребенка к закаливающим процедурам

# Закаливание в детском саду начинается с **утренней ГИМНАСТИКИ**







***Свежий воздух всегда  
лучше любого лекарства***







# Гимнастика после дневного сна



Одеяло мы подняли.  
Сразу ножки побежали.

Раз, два, три!  
Ну-ка ножки догони

# Упражнения, сидя в кровати



# Точечный массаж



# Самомассаж



Мы начнем сейчас  
тренаж  
Делай сам себе  
массаж

# Хождение босиком по массажным коврикам



# Успокаивающая гимнастика на коврике



Все эти типы закаливания дают возможность всем детям развить выносливость, ловкость, быстроту реакции, укрепить здоровье.

