

# Закаливание в детском саду и дома



Подготовила: воспитатель  
Окуневич Анна Геннадьевна

Закаливание в преддошкольном и дошкольном возрасте следует рассматривать как важнейшую составную часть физического воспитания детей. Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы:

**воздух, солнце и вода.**



## **Закаливание – метод профилактики респираторных заболеваний.**

Задачи закаливания:

- укрепление здоровья детей,
- развивать выносливость организма при изменяющихся факторах внешней среды,
- повышение его сопротивляемости к различным заболеваниям.

Любые закаливающие мероприятия оказывают эффективное воздействие, если учитываются особенности терморегуляции организма малыша и соблюдаются **принципы закаливания.**



# ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

Постепенность процесса

Систематичность  
(непрерывность)  
воздействия на организм.

Индивидуальный подход

Положительное  
отношение ребенка к  
закаливающим  
процедурам



В детском саду **закаливание воздухом** проводится разнообразно. Для закаливания воздухом пользуются:

- воздушные ванны в помещении,
- ежедневные прогулки,
- физические упражнения на свежем воздухе,
- воздушно - солнечные ванны.

**Значительное место  
принадлежит водным  
процедурам.**



- дети при умывании моют кисти рук, лицо, шею (до 3 лет);
- с возрастом по мере привыкания моют руки до локтя, шею, верхнюю часть груди и спины;
- ополаскивание ног;
- полоскание ротовой полости;
- в летнее время игры с водой.