

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
"ЕЙСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ" КРАСНОДАРСКОГО  
КРАЯ

ГБОУ СПО ЕПК КК

## РИЖСКИЙ МЕТОД ЗАКАЛИВАНИЯ

Студентка Ш-22 группы  
Прудко К.С.

**Закаливание** – это активный процесс, представляющий совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности.



## **Необходимо соблюдать следующие условия:**

- Учет индивидуальных особенностей ребенка при выборе метода закаливания;
- Комплексное использование всех природных факторов и закаливающих процедур;
- Постепенность в увеличении силы воздействия природного фактора;
- Систематичность закаливания – оно осуществляется круглый год, но виды его и методики меняются в зависимости от сезона и погоды;
- Спокойное, радостное настроение ребенка во время закаливающей процедуры.

