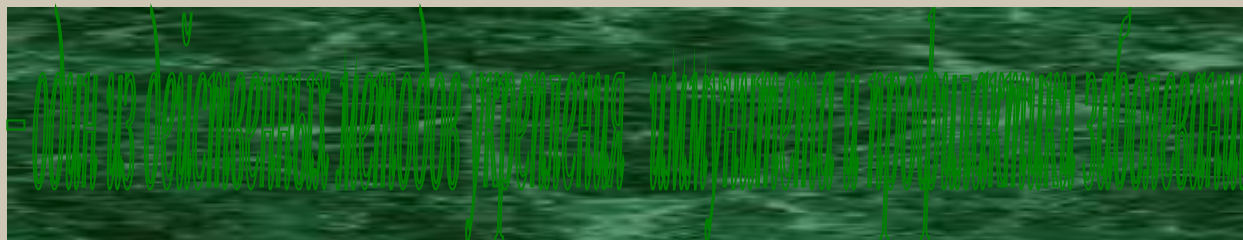


# Закаливание в детском саду



**Составила воспитатель МАДОУ «Детский сад №3»  
ПОПОВА ДАРЬЯ ЮРЬЕВНА**



## *Принципы закаливания:*

- **1.** Систематичность использования закаливающих процедур
- **2.** Постепенность увеличения силы раздражающего воздействия
- **3.** Последовательность в проведении закаливающих процедур
- **4.** Учёт индивидуальных особенностей ребенка и состояние его здоровья
- **5.** Комплексность воздействия природных факторов
- **6.** Положительно – эмоциональное отношение ребенка к закаливающим процедурам



# Общепринятые виды закаливания детей, применяемые в детском саду

- утренний прием на свежем воздухе
- Утренняя гимнастика
- оздоровительная прогулка
- сон с доступом свежего воздуха
- воздушные ванны с упражнениями (гимнастика после сна)
- умывание в течение дня прохладной водой
- хождение босиком до и после дневного сна
- хождение босиком по «дорожке здоровья», массажным коврикам после дневного сна



# Утренняя гимнастика

А теперь все по

порядку

Становитесь на

коврики



**Прогулки на свежем воздухе - вне зависимости от погоды, ежедневно, в течение года, одежда по сезону**

*Свежий воздух всегда лучше любого лекарства*



# *Гимнастика после сна*



# *Комплекс гимнастики после дневного сна:*

*- гимнастика в постели*



*- упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушения осанки*





*- хождение по массажным дорожкам.*



## *- Игровой массаж*



# - Дыхательная гимнастика



# *- Обширное умывание*



27/11/2014



Спасибо за внимание!

