





# ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА



**Закаливание детского организма - необходимое условие их полноценного физического развития. Это система мероприятий, которая является неотъемлемой частью физического воспитания детей как в дошкольном учреждении, так и дома.**



# **Организация и методы использования факторов внешней среды (воздух, вода, солнце) с целью закаливания**

- **при закаливании нужно обязательно учитывать состояние здоровья детей каждого коллектива**

- **их предшествующую закаленность**
- **уровень подготовки в ЭТИХ вопросах персонала дошкольного учреждения (медицинского и педагогического) и родителей**





# Система закаливающих мероприятий в ДОУ

- соблюдение правил режима дня
- рациональное питание
- сквозное проветривание
- физическая культура на воздухе
- облегченная форма одежды
- умывание холодной водой в течение дня
- занятия физкультурой в носках
- босохождение

# **Закаливание как средство совершенствования защитных реакций организма**

**• оно основывается на тренировке – систематическом повторении воздействия определенных факторов, начиная с кратковременных и слабых их воздействий и постепенно нарастающих по силе и длительности.**



# Необходимо соблюдать следующие условия:

1. Учет индивидуальных особенностей ребенка при выборе метода закаливания;
2. Комплексное использование всех природных факторов и закаливающих процедур;
3. Постепенность в увеличении силы воздействия природного фактора;



**4. Систематичность  
закаливания – оно  
осуществляется круглый год,  
но виды его и методики  
меняются в зависимости от  
сезона и погоды;**



**5. Спокойное, радостное  
настроение ребенка во  
время закаливающей  
процедуры.**



# Закаливаем ребенка круглый год

РАСТИРАНИЕ  
МОКРЫМ  
ПОЛОТЕНЦЕМ

ВОЗДУШНЫЕ  
ВАННЫ

РЕБЁНОК

КУПАНИЕ В  
ОТКРЫТЫХ  
ВОДОЁМАХ

ОБЛИВАНИЕ

КОНТРАСТНО  
Е  
ОБЛИВАНИЕ  
НОГ





# Закаляйтесь вместе с ребенком

