

Закаливание в МБДОУ д/с №16 «Пчелка»

Закаливание – это система тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию.

Основные средства закаливания:

- *Солнце*
- *Вода*
- *Воздух*

Закаливание можно начинать в любое время года.

Приступая к закаливанию, следует придерживаться следующих основных принципов:

- систематичность;
- постепенность;
- последовательность;
- комплексность использования закаливающих процедур;
- учет индивидуальных особенностей человека и состояния его здоровья.

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ

Прогулки на свежем воздухе



Солнечные ванны



Закаливание водой

Игры с водой летом!



- Полоскание рта водой комнатной температуры.
С 3 лет – полоскание рта, 3-5 лет – полоскание
горла.

- Умывание лица, кистей рук – с 3-4 лет, рук до
локтей, шеи – с 4 лет.

Хождение босиком по дорожке здоровья

В группе после сна



Летом на улице

Для укрепления здоровья каждый день проводятся
утренняя гимнастика и гимнастика пробуждения.

