



Закаливание детей летом

Опыт работы воспитателя 1 категории МДОАУ ДС №5
г. Благовещенска Худяк Марины Анатольевны.



Принципы закаливания.

- 1. Систематичность
- 2. Постепенность
- 3. Последовательность
- 4. Учёт индивидуальных особенностей ребёнка
- 5. Комплексность.
- 6. Отношение ребёнка к закаливающим процедурам



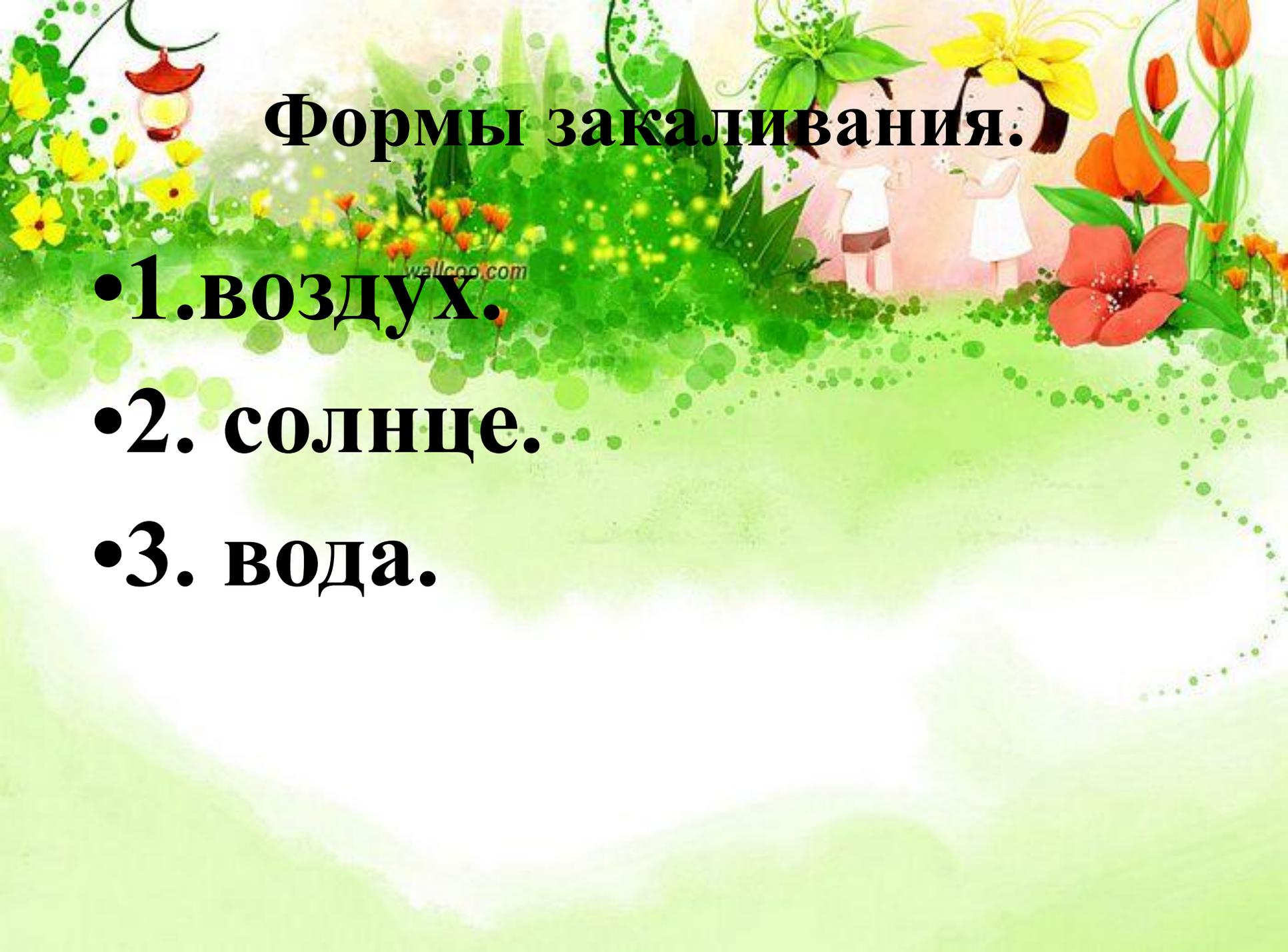
Противопоказания.

- если еще не прошло пяти дней после заболевания или профилактической прививки;**
- если еще не прошло двух недель после обострения хронического заболевания;**
- карантин в детском саду;**
- повышенная температура у ребенка вечером;**
- страх у ребенка перед закаливанием.**

Эффективность.

- 1) Настроение
- 2) Самочувствие
- 3) Утомляемость
- 4) Аппетит
- 5) Сон



A vibrant, colorful illustration of a spring garden. In the upper right, two children are depicted: a boy in a white shirt and brown shorts, and a girl in a white dress with a large yellow flower on her head. They are surrounded by various flowers, including tulips and hibiscus. A red lantern hangs from a vine on the left. The background is a soft, light green wash with a dotted line curving across the bottom right. The text 'wallcoo.com' is visible in the middle ground.

Формы закаливания.

- **1. воздух.**
- **2. солнце.**
- **3. вода.**

Прогулки на свежем воздухе.



Утренняя гимнастика на воздухе.





02/08/2013 08:05

Физкультурные занятия на воздухе.



Контрастные воздушные ванны.



Дыхательная гимнастика.



Хождение по массажным коврикам.



Босоногие игры.



Хождение по коврикам после сна.



Закаливание водой.



Обширное умывание.



Полоскание рта.



Закаливание солнцем.



Солнечные ванны на прогулке.



Песочные ванны.



Просто удовольствие!!!



Босохождение.



Дорожка здоровья.







wallcoo.com

**Если хочешь быть здоров –
закаляйся!**

Будьте здоровы!