

МБДОУ д\с №1 «Хуннээрек»
с.Нарын Эрзинского кожууна РТ

Здоровьесберегающая
технология
«ЗАКАЛИВАНИЕ»

Подготовила: воспитатель
Аракчаа О.В.

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ, ЗАКАЛЯЙСЯ!





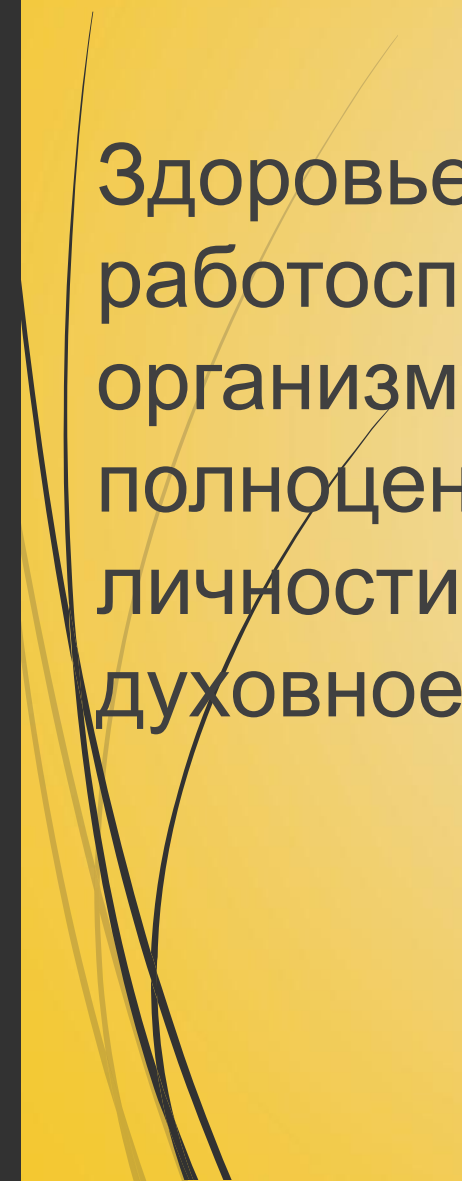
Цель:

создание оптимальной целостной системы, позволяющей объективно сочетать в процессе воспитания, обучения и развития ребенка формирование духовно богатой, физически здоровой, социально-активной творческой личности.



Актуальность:

Здоровье - важнейший фактор работоспособности и развития детского организма. Фундаментальной основой для полноценного и гармоничного развития личности выступает её физическое и духовное развитие.



Методы закаливания

- ☐ закаливание воздухом
- ☐ закаливание водой
- ✓ обтирание
- ✓ обливание
- ☐ закаливание солнцем
- ☐ босохождение



Закаливание воздухом

Наиболее распространенная и доступная форма закаливания. Эти процедуры доступны людям различного возраста и могут широко применяться как здоровыми людьми, так и людьми, страдающими некоторыми заболеваниями.



Закаливание водой

обтирание

Начальным этапом закаливания водой является обтирание.

Обтирание производят последовательно: сначала шея, затем грудь и спина, потом их насухо вытирают и растирают до красноты полотенцем. После обтирают ноги и тоже растирают их.



Закаливание водой обливание

Следующий этап закаливания – обливание.

После обливания тело нужно энергично растереть.



Закаливание водой

Наряду с общими водными процедурами, для закаливания организма, рекомендуется применять и местные процедуры. Это полоскание горла холодной водой и обмывание стоп.



Босохождение

Очень полезно хотя бы раз в день, а лучше дважды, утром и вечером, пройтись, пробежаться босиком по земле. И летом, и зимой, и в межсезонье, в любую погоду - круглый год.



**ЧТОБ С МИКРОБАМИ НЕ
ЗНАТЬСЯ –
НАДО, ДЕТИ, ЗАКАЛЯТЬСЯ!
ЕСЛИ ХОЧЕШЬ СИЛЬНЫМ БЫТЬ**

—

СО



БНО





Спасибо за внимание!!!