



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.**

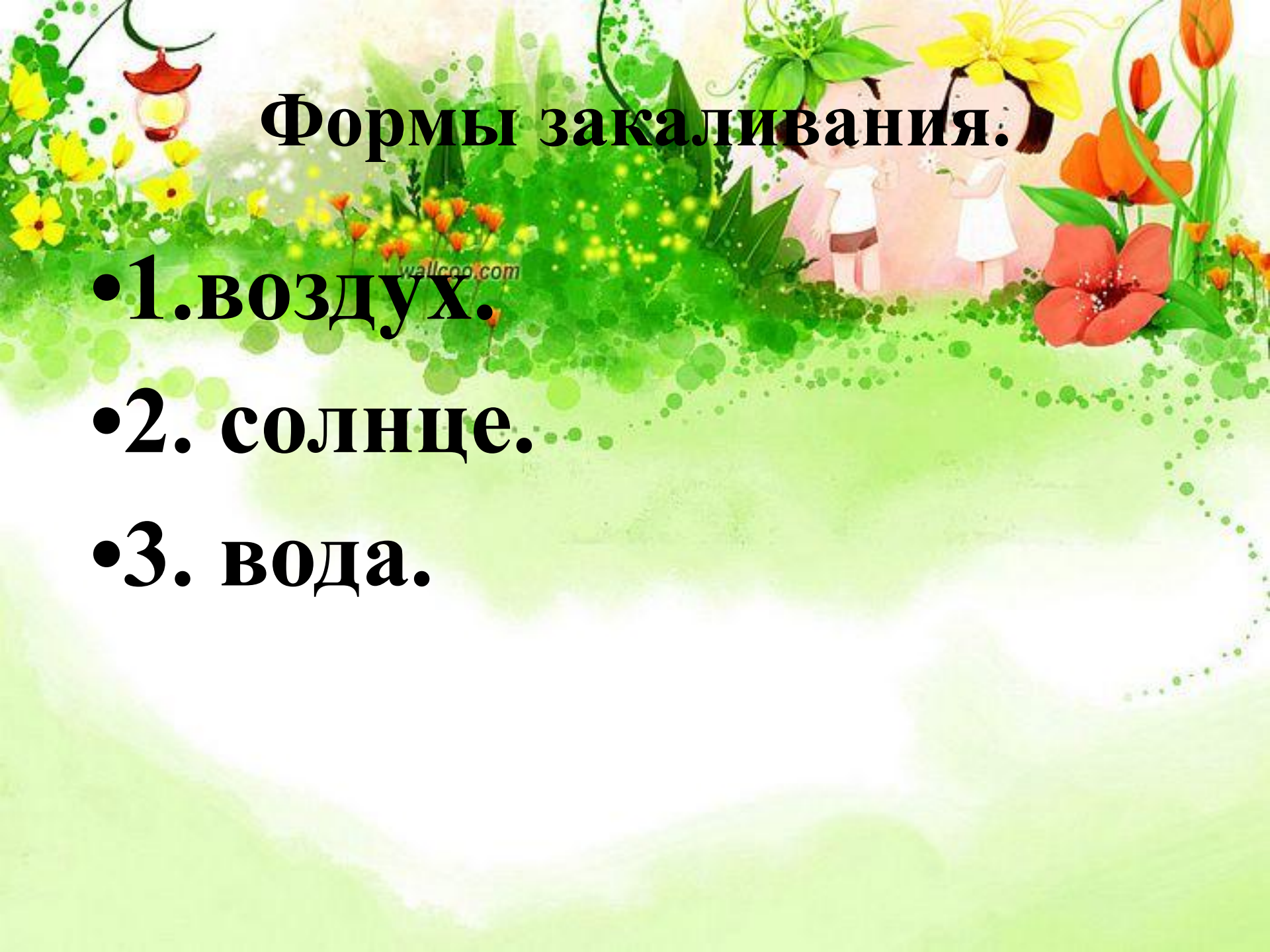
Эффективность.

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



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.



Хожение по коврикам после сна.



Закаливание водой.



Обширное умывание.



Полоскание рта.



Закаливание солнцем.



Солнечные ванны на прогулке.



Песочные ванны.



Просто удовольствие!!!



Босохождение.



Дорожка здоровья.







**Если хочешь быть здоров –
закаляйся!**

Будьте здоровы!