



## **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.



# 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!**