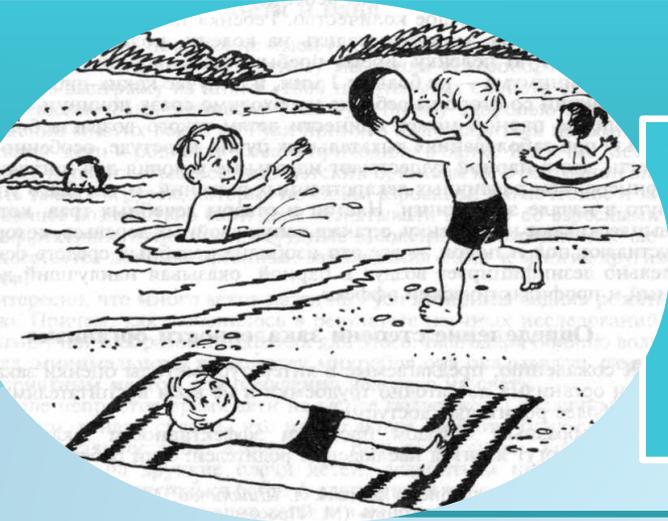


# Закаливание путь к здоровью



Презентацию  
выполнила:  
воспитатель ОСР  
В. Ю. Чернова



# Современные факторы здоровья



## Биологические

Наследственность

Пол

Возраст

10-20%

## Социально-экономические

Образ жизни

Образование

Культура

Медицина

Уровень быта

50-70%

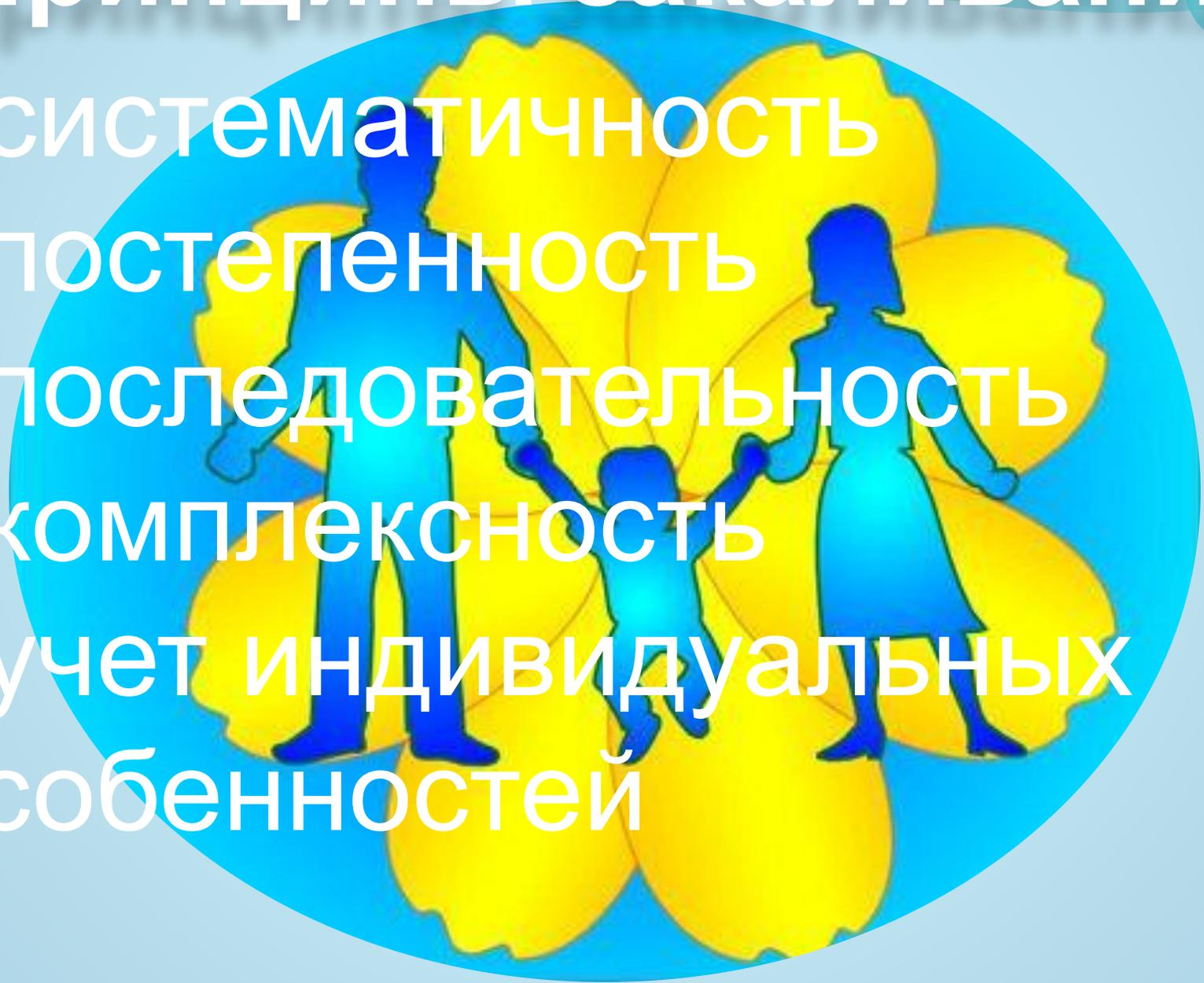
## Климато-географические

Экология

10-20%

# Принципы закаливания

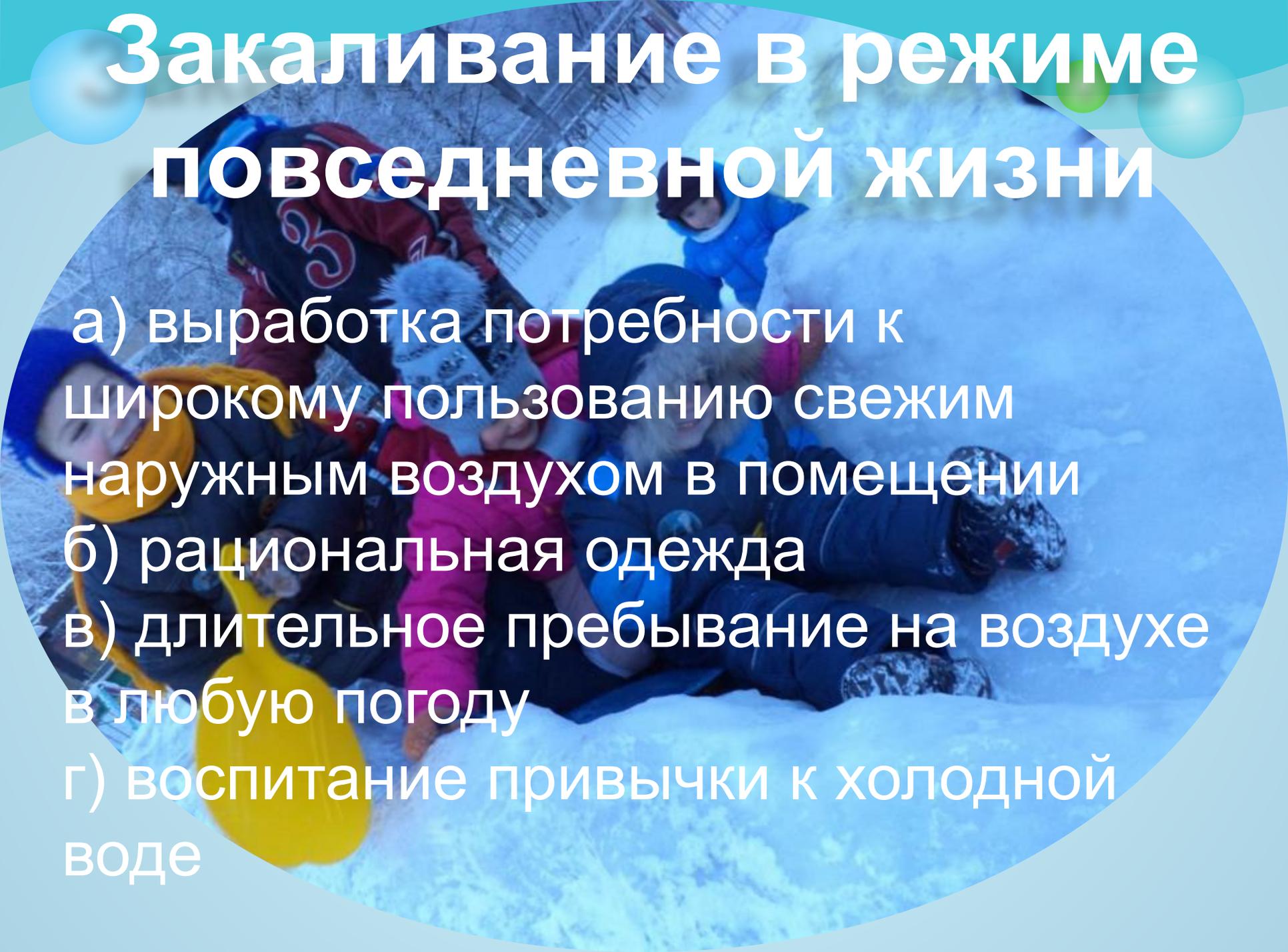
- систематичность
- постепенность
- последовательность
- комплексность
- учет индивидуальных особенностей



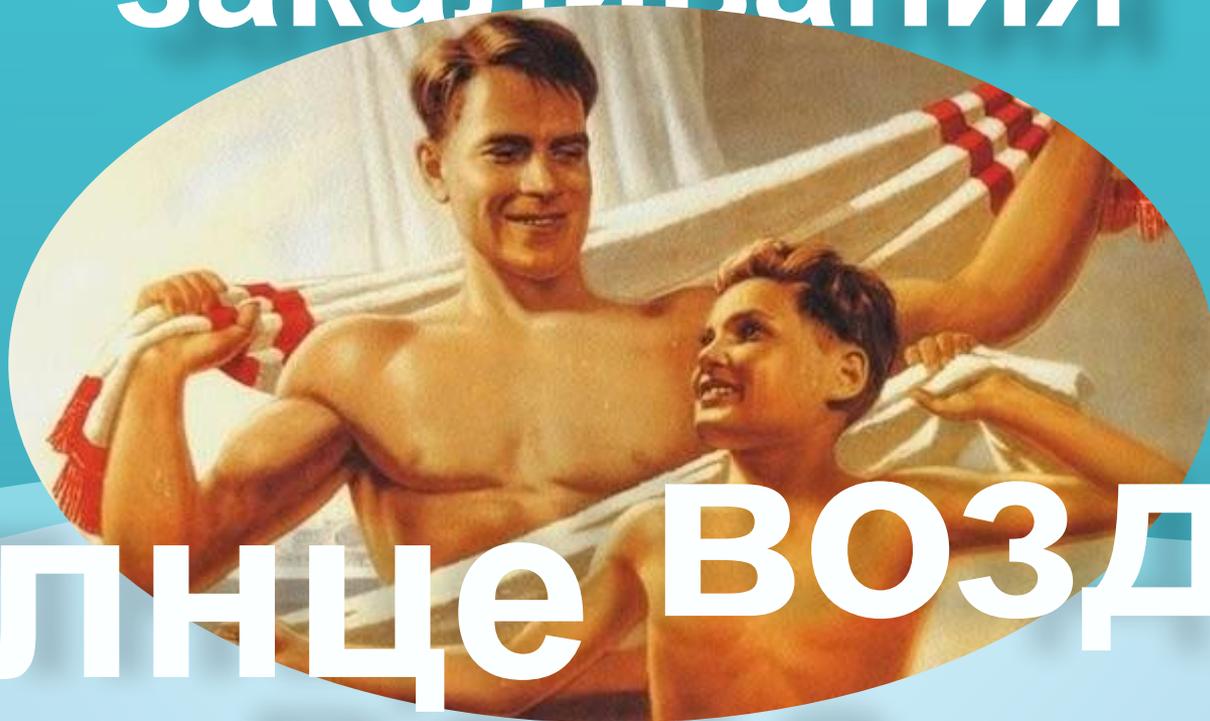
# Задачи

- повышать сопротивляемость детского организма различным заболеваниям
- развивать выносливость организма при изменяющихся факторах внешней среды
- воспитывать у детей потребность в свежем воздухе, приучать их не бояться холодной воды и других факторов закаливания
- воспитывать стрессоустойчивость

# Закаливание в режиме повседневной жизни

- 
- A circular inset image showing several children in winter clothing playing in a large pile of snow. One child in the foreground is wearing a bright yellow hat and a dark jacket, looking towards the camera. Other children in various winter gear are visible in the background, some sitting and some standing in the snow. The scene is bright and cheerful, representing outdoor winter activities.
- а) выработка потребности к широкому пользованию свежим наружным воздухом в помещении
  - б) рациональная одежда
  - в) длительное пребывание на воздухе в любую погоду
  - г) воспитание привычки к холодной воде

# Основные средства закаливания



солнце воздух  
вода

# ВОЗДУХ

- воздушные ванны
- строгое соблюдение режима проветривания
- дневной сон летом с доступом свежего воздуха
- зимой - в хорошо проветренном помещении
- дыхательная гимнастика

# Воздушные ванны



Гимнастика  
Спортивные  
занятия

Прогулки  
Игры



# Дыхательная гимнастика



# Солнечные ванны



полоскание  
рта

обливание  
ног

умывание

**Вода**

обширное  
умывание

дорожка  
здоровья

# Умывание

## Обширное умывание





# Полоскание рта



# Обливание ног



A photograph of children in a classroom setting. In the foreground, a child is walking on a yellow, ribbed mat. Other children are visible in the background, some standing and some sitting. The image is overlaid with a circular diagram containing five text labels.

**Массажный коврик**

**Дорожка из грубой ткани**

**Дорожка здоровья**

**Ребристая доска**

**Солевая дорожка**



# Бодрящая гимнастика

## Самомассаж стоп



# Солнце, воздух и вода - наши верные друзья!



Спасибо за внимание

The image features a light blue background with a central horizontal band of a darker teal color. This band has a wavy, undulating top and bottom edge. Three spheres are positioned around the band: a large light blue sphere on the left side, a smaller green sphere on the right side, and another large light blue sphere on the right side, slightly higher than the green one. The text "Спасибо за внимание" is written in a large, white, sans-serif font across the center of the teal band.