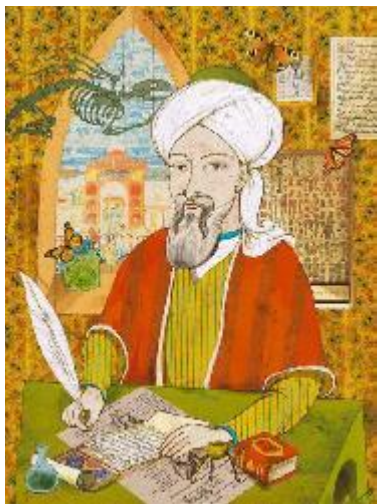


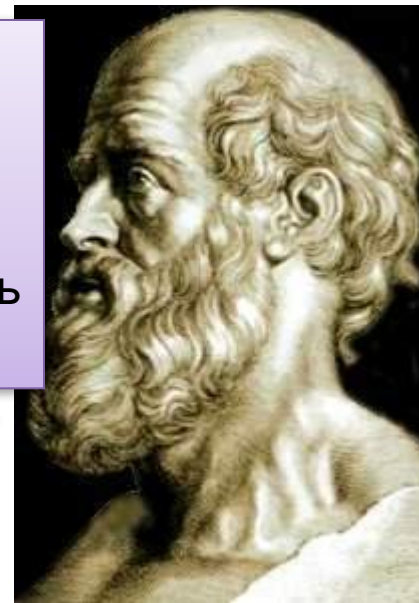
Систем закаливания в детском саду.

Автор Силантьева Ольга
Николаевна, воспитатель высшей
квалификационной категории
МДОУ детский сад № 140 г. Пермь.

История Закаливания.



Основоположник античной
медицины древней Греции
мыслитель **Гиппократ**
(около 460-377гг. До нашей эры)
Отводил закаливанию особую роль
в укреплении здоровья
« холодные дни» – укрепляют тело.



Авиценна (около 980-1037 гг.)
известный в Европе – он изложил в
Трактате « Канон врачебной науки»
основные правила закаливающих
процедур
Начинать летом и дозировать его.

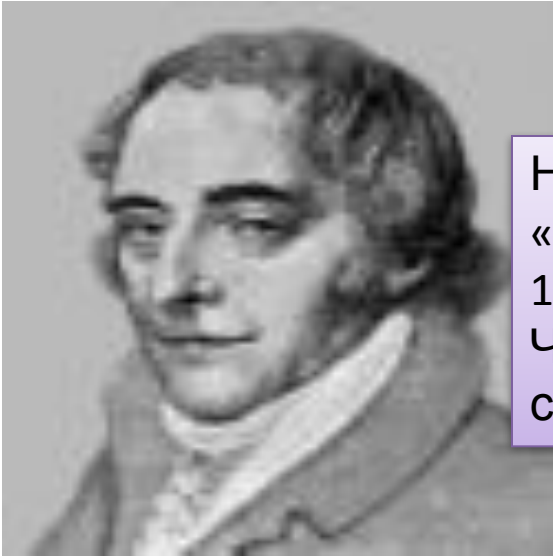


Томмазо Кампанелла

В эпоху Возрождения закаливание считалось одной из важных задач воспитания детей, это подтверждается в трудах Т. Кампанеллы и Дж. Локка.



Философ Джон Локк



Кристофер Вильгельм
Гуфеланд.

Немецкий врач К. Гуфеланд в трудах
« Искусство продления человеческой жизни»
1796г., указывал
Что закаливание является действенным
средством профилактики многих заболеваний.



Парфений Николаевич
Енгальчев.

В России находим представления в трудах
« Поучение Владимира Мономаха»
« Домострой»
1804г в трудах « Разговор о здоровье» П.
Енгальчева, рассматривается
Закаливание, как необходимое средство
укреплении здоровья

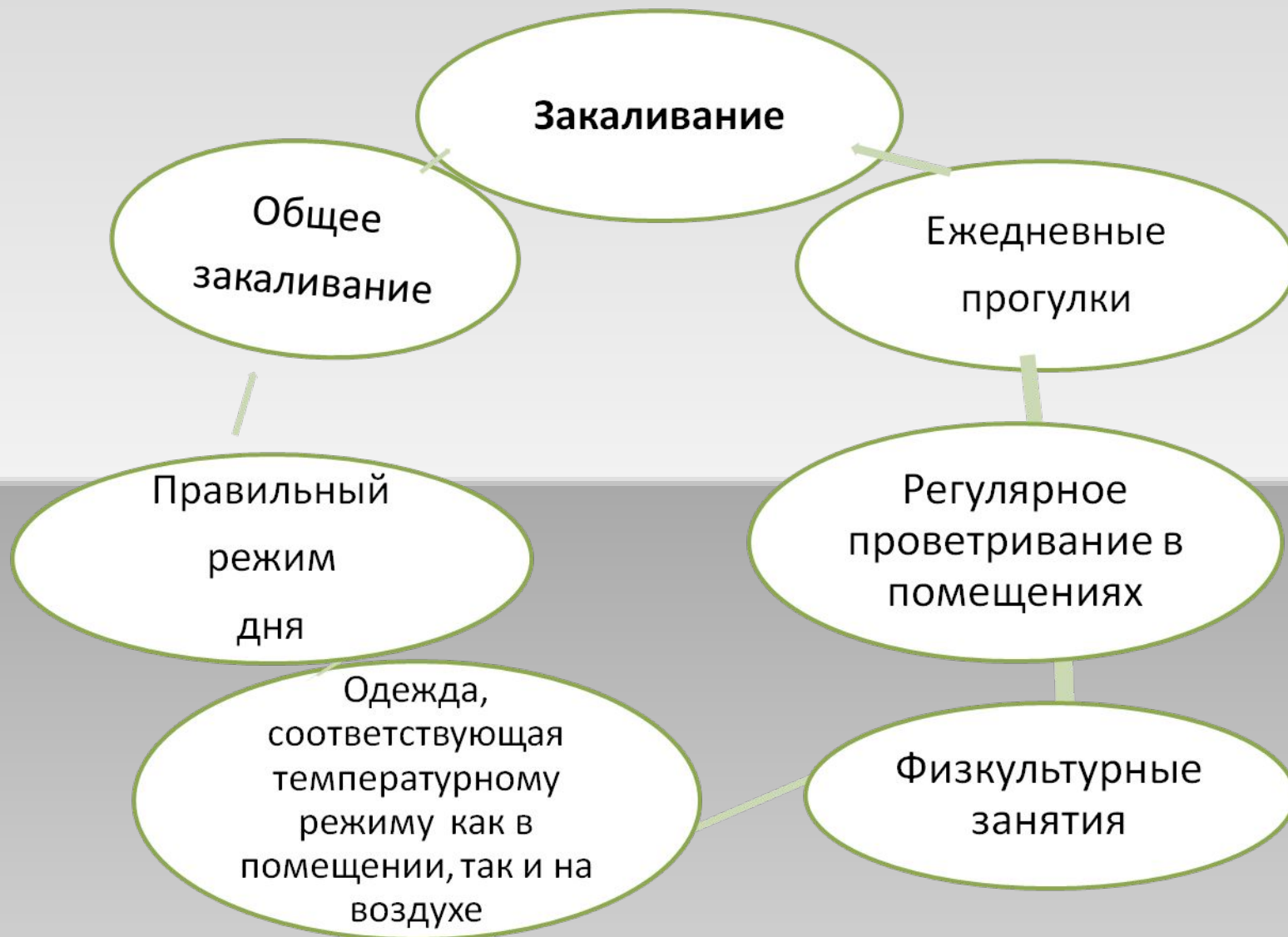
ЗАКАЛИВАНИЕ - это активный процесс, предполагающий намеренное использование холодových воздействий с целью тренировки всех защитных механизмов организма и в первую очередь, тренировку физиологических механизмов терморегуляции.

ЗАКАЛИВАНИЕ - это система закаливающих мероприятий в режиме дня ребёнка, а не использование отдельных закаливающих процедур.

ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ :

- Системность применения закаливающих процедур
- Постепенное увеличение силы раздражителя
- Индивидуальный подход с учётом состояния здоровья
- Оптимальное тепловое состояние детей
- Положительная эмоциональная настроенность
- Введение закаливания в режим дня (лучше начинать в тёплое время года).

Система закаливания детей с использованием современных научно-обоснованных методов.



Система средств, используемых в закаливании детского организма в детском саду.



ВИДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

```
graph TD; A[ВИДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ] --> B[специальные закаливающие мероприятия : дозированное ультрафиолетового облучения, воздушные ванны, водные процедуры.]; A --> C[нетрадиционные методы закаливания предполагают более интенсивные способы, "моржевание", посещение сауны, бег по снегу, рефлексотерапия.];
```

**специальные
закаливающие
мероприятия :**
дозированное
ультрафиолетового
облучения, воздушные
ванны, водные
процедуры.

**нетрадиционные
методы закаливания**
предполагают более
интенсивные способы,
"моржевание", посещение
сауны, бег по снегу,
рефлексотерапия.

Сезонная циклограмма по закаливанию детей в группе №

