

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому развитию детей «Лесная сказка»

Закаливание

Инструктор по физической культуре: Антонова Е.И.

Все действует на человека. Пища
его и питание, внешняя стужа и
теплота, воздух и даже самый свет.

А.Н.Радищев

A stylized, dark teal silhouette of a mountain range is positioned at the bottom right of the page, extending from the right edge towards the center.

Принципы закаливания

- ◆ систематичность,
- ◆ постепенность,
- ◆ учёт индивидуальных особенностей,
- ◆ разнообразие средств и форм,
- ◆ активный режим,
- ◆ сочетание общих и местных процедур,
- ◆ самоконтроль.



Природные факторы

```
graph TD; A[Природные факторы] --> B[Воздух]; A --> C[Солнце]; A --> D[Вода];
```

Воздух

Солнце

Вода

Закаливание воздухом

- ◆ Прогулки на воздухе.
- ◆ Воздушные ванны.
- ◆ Босохождение.



Закаливание солнцем

- ◆ Солнечные ванны



Закаливание водой

- ◆ Обтирание.
- ◆ Обливание ног.
- ◆ Душ.
- ◆ Контрастный душ.
- ◆ Закаливание порной



САХАЛЫН БЭЛГЭ - СОЦООХТИВНОЕ СОЕДИЧТВО УКООГОНГОЛОНА ШУУНДООЛЫА ЧАНОУРАКСА

