

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Калининграда детский сад №132

## «Закаливание – фактор укрепления и сохранения здоровья детей»

Инструктор по физической культуре  
Ковалева Н.В.



2017г.

## Закаливание -

это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию.



# Основные эффекты закаливающих процедур:



- укрепление нервной системы;
- развитие мышц и костей;
- улучшение работы внутренних органов;
- активизация обмена веществ;
- невосприимчивость к действию болезнетворных факторов.

## Закаливающие мероприятия

общие

- правильный режим дня
- рациональное питание
- занятия физкультурой

специальные.

- закаливание воздухом (**воздушные ванны**)
- закаливание водой (**водные процедуры**)
- закаливание солнцем (**солнечные ванны**)

# Формы закаливания

## Закаливание водой

- Умывание и другие гигиенические процедуры;
- Влажное обтирание;
- Обливание ног;
- Душ, общее обливание;
- Купание в водоеме;
- Полоскание горла.



## Закаливание солнцем

- Световоздушные ванны;
- Солнечные ванны;
- Отдых в тени.



## Закаливание воздухом

- Прогулка в любую погоду в соответствующей одежде;
- Сон на воздухе;
- Специальные воздушные ванны;
- Хождение босиком;
- Суховоздушная баня (сауна).



# Основные принципы закаливания

- Проводить закаливающие процедуры систематически (ежедневно).
- Увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно.
- Учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры.
- Никогда не выполнять процедуры, если малыш замерз, то есть не допускать переохлаждения ребенка.
- Избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце.
- Правильно подбирать одежду и обувь: они должны соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов.
- В случае болезни в не тяжелой форме прекращать закаливание не нужно. Надо уменьшить силу воздействия (увеличить  $t$  воды и уменьшить время обливания), но проводить эти процедуры обязательно.
- Если вы все же серьезно заболели, временно можно отменить процедуры, но перерыв должен быть не более 5-7 дней. Если перерыв между закаливанием продлился более двух недель, нужно все начинать сначала.

# Закаливание водой:



# Закаливание водой







# Закаливание воздухом





# Закаливание солнцем





*Если хочешь быть здоров - закаляйся!*



**СПАСИБО  
ЗА  
ВНИМАНИЕ**