

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит очень остро.

Что-то делать?

Ответ кажется очевидным-
ЗАКАЛИВАТЬ.



Закаливание - повышение устойчивости организма к неблагоприятному действию ряда физических факторов окружающей среды путем систематического дозированного воздействия этими факторами.

Закаливание детей в ДОУ

Виды закаливания:

- закаливание холодной водой;
- закаливание воздухом;
- закаливание солнцем;
- полоскание горла прохладной водой;
- хождение босиком;



Закалённые дети обладают хорошим здоровьем, и аппетитом, спокойны, уравновешенны, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью.

Закаливание детей должно быть регулярным и эффективным. Закаливание- это неизменный образ жизни ребёнка дома и в детском саду. Процесс закаливания чрезвычайно индивидуален. Для одного ребенка необходимо только поддержание определенного уровня, другому ребенку совершенно необходимо поднимать планку закаливания, чтобы достичь необходимого уровня. При проведении закаливающих мероприятий детей рекомендуется разделить на две группы по состоянию здоровья.

1.Основная:

-практически здоровые дети;
-дети с функциональными отклонениями в состоянии здоровья при условии, что они уже закаливались раньше;

2.Ослабленная:

-часто болеющие дети
-дети, приступающие к закаливанию после длительной болезни.

Закаливание- повышение устойчивости организма к неблагоприятному действию ряда физических факторов окружающей среды путем систематического дозированного воздействия этими факторами.