

**«ЗАКАЛИВАНИЕ, КАК ОДНО ИЗ  
НЕОБХОДИМЫХ УСЛОВИЙ  
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ  
ТЕХНОЛОГИЙ В ДОУ»**

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА  
«НЕПОСЕДЫ»**

**АВТОРЫ: СТРЕЛЬЦОВА Е.В.  
ФАЗЛИЕВА Г.С.**

Закаливание - одна из составных частей здорового образа жизни.

Закалённый человек не подвержен заболеваниям.

Он в любых условиях может сохранять спокойствие, бодрость духа, оптимизм.

Здоровье – это драгоценный дар природы, доставшийся нам по наследству от многих поколений наших предков.

В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья.

Закаливание является эффективным способом оздоровления детей.



# ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

1. Воздушно-контрастные ванны.
  2. Мытье рук прохладной водой до локтя.
  3. Ходьба босиком по ребристой доске.
  4. Полоскание зева прохладным настоем лекарственных трав.
  5. Посещение бассейна.
  6. Солнечные ванны.
  7. Прогулки на свежем воздухе
- 

# Закаливающие мероприятия после сна



Закаливание — важный элемент здорового образа жизни человека в любом возрасте







**Быть здоровым — это модно!  
Дружно, весело, задорно  
Становитесь на зарядку.  
Организму — подзарядка!**



# МЫТЬЕ ПРОХЛАДНОЙ ВОДОЙ И ОБТИРАНИЕ

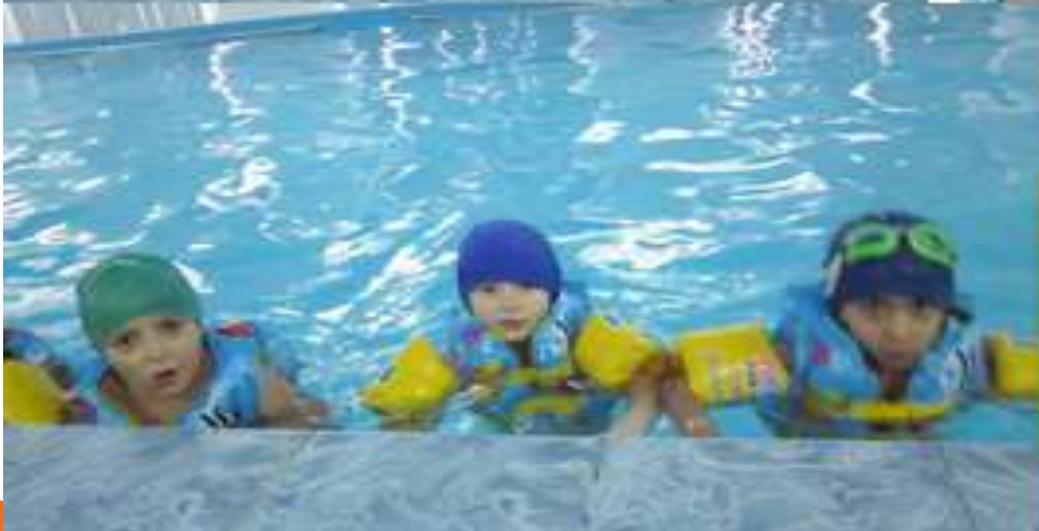




Чистить зубы, умываться,  
И почаще улыбаться,  
Закаляться, и тогда  
Не страшна тебе хандра



**Солнце, воздух и вода —  
Наши лучшие друзья.  
С ними будем мы дружить,  
Чтоб здоровыми нам быть.**



**По утрам ты закаляйся,  
Водой холодной обливайся.  
Будешь ты всегда здоров.  
Тут не нужно лишних слов.**







**Будьте здоровы !!!**