

ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ



Выполнили воспитатели
старшей группы

Домнина А.Р., Никандрова В.В.



Рациональное
Питание



1. табакояд



Искоренение
Вредных
привычек

2. алкояд



3. другие
наркотики



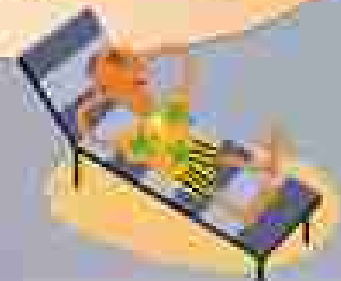
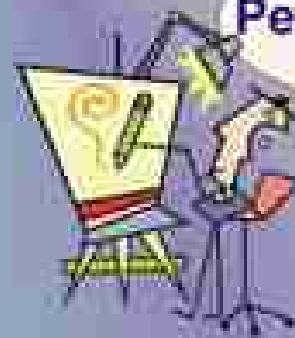
Здоровый Образ Жизни.



Закаливание и
занятия спортом



Правильный
Режим труда и отдыха



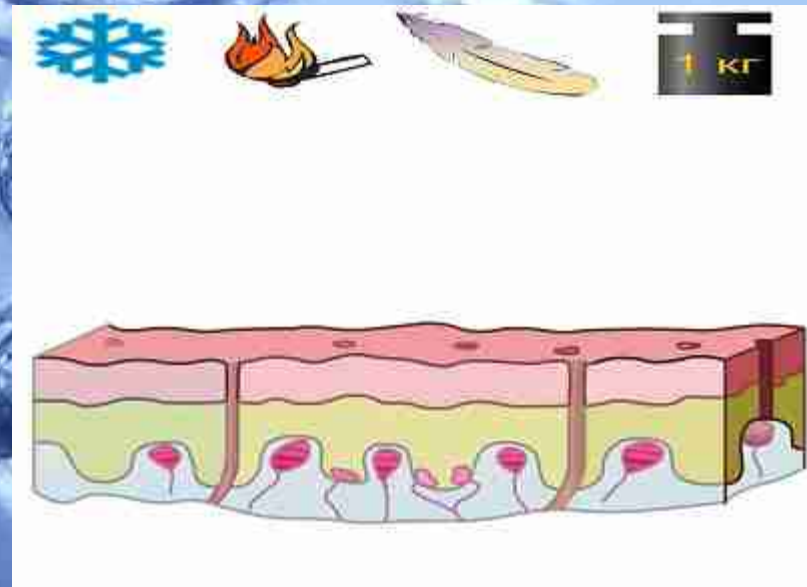
Закалаяся



если хочешь быть здоров

Кожные покровы

Кожные рецепторы



Процедуры закаливания можно осуществлять при:

- ▣ при условии полного здоровья
- ▣ с учётом возрастных и индивидуальных особенностей организма.



Принципы закаливания.



- 
- ▣ Сознательное и заинтересованное отношение к процессу закаливания.
 - ▣ Постепенность закаливания.
 - ▣ Систематичность закаливания.
 - ▣ Разнообразие средств закаливания.

Закаливание солнцем. Методика приёма солнечных ванн, дозировка.





2 способа дозирования солнечных ванн.

1. Минутный: В соответствие с временем года и интенсивностью солнечной радиации начинают с 5-10 минутного пребывания на солнце, а затем каждый раз продолжительность процедуры увеличивают на 5-10 минут и постепенно доводят ее до 3-4ч. с 15-минутными перерывами в тени после каждого часа облучения.



- ▣ 2. Калорийный : При этом способе время солнечной ванны определяется количеством тепловых единиц, получаемых данным лицом на 1 см^2 поверхности тела. для этого применяют прибор – антинометр, измеряющий интенсивность солнечной радиации, или специальные таблицы, показывающие время, необходимое для получения дозы солнечной радиации в разл. и



**Гигиеническая характеристика,
методика и дозировка применения
различных видов водных
процедур.**



Обтирание



Обливание



Душ



Купание в открытых водоемах



Растирание снегом и купание в ледяной воде (моржевание)



Здоровье!

