

**Если хочешь быть здоров -  
закаляйся.**



# Цель нашей работы: Значение закаливания в физическом развитии детей

1. Виды закаливания.

закаливания.

2. Способы

3. Формы закаливания.

езультаты наших исследований отражены далее.

# Исследование закаливающих процедур.

*1. Воздушные ванны*

*2. Солнечные ванны*

*3. Водные процедуры*

# Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья.

*Обтирание  
влажным  
полотенцем*



# Обливание прохладной водой



# Полоскание носоглотки водой





# Сон при открытом окне



# Воздушно-солнечные ванны





# Плавание в бассейне



# В процессе наших исследований мы пришли к выводу:

- 1. Благоприятное воздействие закаливающих процедур на детский организм.*
- 2. Снижение заболеваемости.*
- 3. Укрепление здоровья.*
- 4. Не злоупотреблять закаливанием.*

# Источники:

- 1. Физкультура для всей семьи. Авт., Козлова Т.В.
  - 2. Физкультура и спорт. Авт., Рябухина Т.А.
  - 3. Закаливайтесь на здоровье. Авт., Лаптев А.П.
- 
- **Группа детей:** Симаев Л., Голунов Н., Бахарева С., Теплова В., Комаров А.
- Консультанты:** Плаксина В.В., Зейкина А.В.