

**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.