

**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.