

# Оздоровчі сили природи як засіб фізичного виховання



# Оздоровчі сили природи

Повітря

Сонце

Вода

Використовуються для зміцнення здоров'я та загартування організму дитини

**У дошкільних закладах  
застосовують два види  
загартовуючих заходів**

```
graph TD; A[У дошкільних закладах застосовують два види загартовуючих заходів] --> B[У повсякденному житті дітей]; A --> C[Спеціальні загартовуючі процедури];
```

**У повсякденному  
житті дітей**

**Спеціальні  
загартовуючі  
процедури**

**Загартуванню у  
повсякденному  
житті сприяють**

Раціонально  
підібраний одяг  
і взуття, постіль

Полоскання  
рота, горла

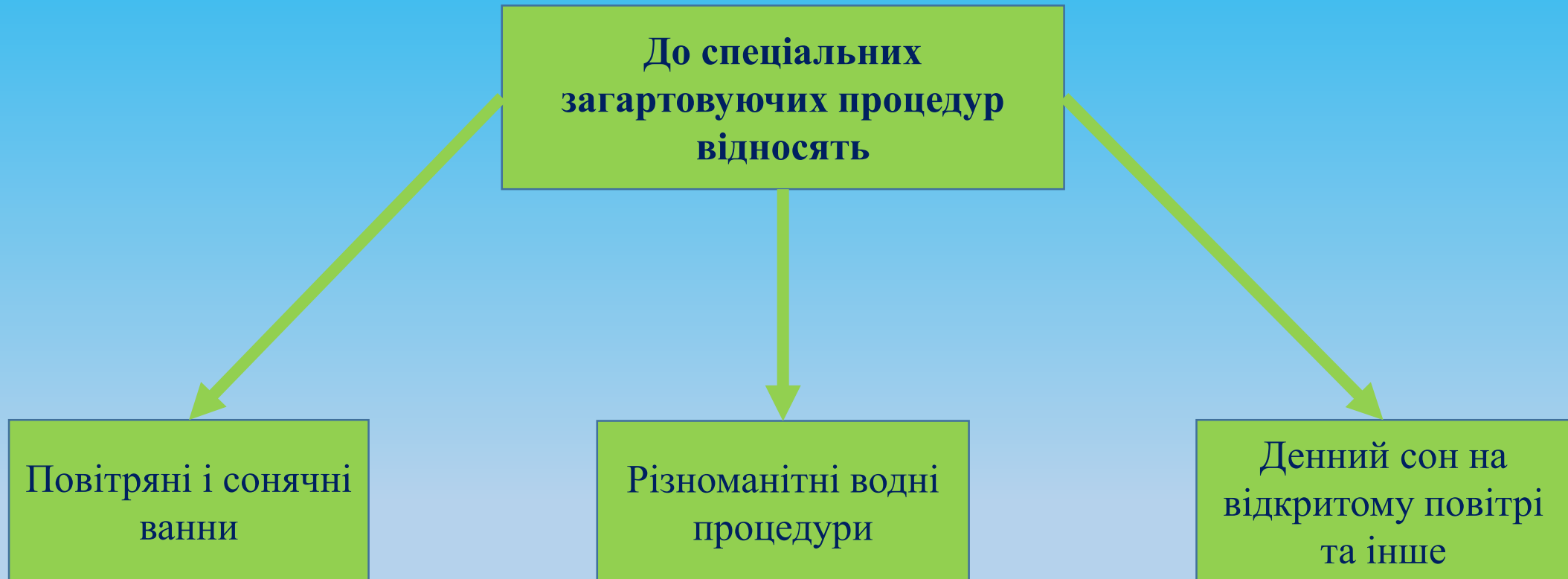
Оптимальний  
температурний  
режим

Провітрювання

Використання  
прохолодної  
води для миття  
рук, ніг, обличчя



# Спеціальні загартовуючі процедури проводяться в певний час дня та при відповідних умовах



Ці засоби широко використовуються також у поєднанні з фізичними вправами, наприклад:

- повітряні ванни під час ранкової гімнастики;

- водні процедури (душ) після занять фізичною культурою (влітку) тощо.

**Загартовуючі процедури ефективні лише тоді,  
коли вони взаємопов'язані з виконанням загальних  
педагогічних та гігієнічних вимог:**

- обов'язковим виконанням режиму дня;
- раціональними умовами;
- оптимальною організацією всіх видів життєдіяльності дітей у дошкільному закладі.