

**Закаливание детей необходимо для того, чтобы повысить их устойчивость к воздействию низких и высоких температур воздуха и за счет этого предотвратить частые заболевания.**

**Основные эффекты закаливающих процедур:**

- укрепление нервной системы;
- развитие мышц и костей;
- улучшение работы внутренних органов;
- активизация обмена веществ;
- невосприимчивость к болезнетворным факторам.

**Основные факторы закаливания - природные и доступные: солнце, воздух и вода.**



**Закаливающие мероприятия, для малышей:**

- Проветривание помещения;
- Физкультминутки;
- Прогулки (два раза в день);
- Воздушные ванны после сна;
- Физкультурное занятие (2 раза в неделю);
- Умывание прохладной водой;
- Дорожки здоровья (босиком);
- Облегченная одежда;
- Игры с водой.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА №9 «ЖАР-ПТИЦА» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
ОКРУГА г. СИМФЕРОПОЛЬ  
РЕСПУБЛИКА КРЫМ

**Буклет для родителей  
«Закаливание детей»**



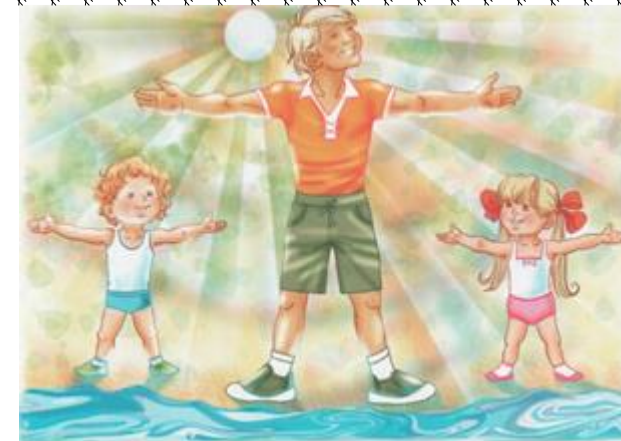
Подготовила: Минеева О.В.

г. Симферополь, 2024г.

*При закаливании детей  
следует придерживаться  
таких основных  
принципов:*

- *проводить закаливающие процедуры систематически;*
- *увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно;*
- *учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры;*
- *начинать закаливание в любом возрасте;*
- *никогда не выполнять процедуры, если малыши замерз, то есть не допускать переохлаждения ребенка;*
- *правильно подбирать одежду и обувь: они должны соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов;*
- *закаливаться всей семьей.*

*Средства закаливания  
просты и доступны.  
Главное отбросить  
многие укоренившиеся  
предрассудки бабушек и  
родителей и не кутать  
малышей, не бояться  
свежего воздуха.*



*О здоровье  
Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья  
Должен быть режим у  
дня.  
Следует, ребята, знать  
Нужно всем подольше  
спать.  
Ну а утром не лениться  
На зарядку становиться!  
Чистить зубы,  
умываться,  
И почаще улыбаться,  
Закаляться, и тогда  
Не страшна тебе хандра.*

