

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 действию болезнетворных факторов.*

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

Закаливание - очень важная процедура



Закаливание солнцем



Закаливание воздухом



Закаливание водой



Закаливающие мероприятия, для детей младшего возраста:

- *Проветривание помещения;*
- *Физкультминутка;*
- *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.*



«Закаливание детей»



**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 малыш 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.