

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.

МДОБУ № 26 «Василек»

Закаливание детей



Инструктор по физической культуре
Носенко Э.И.
Январь 2024

**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**

