

## Закаливание детей



г. Нижний Тагил  
2025 г.

*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



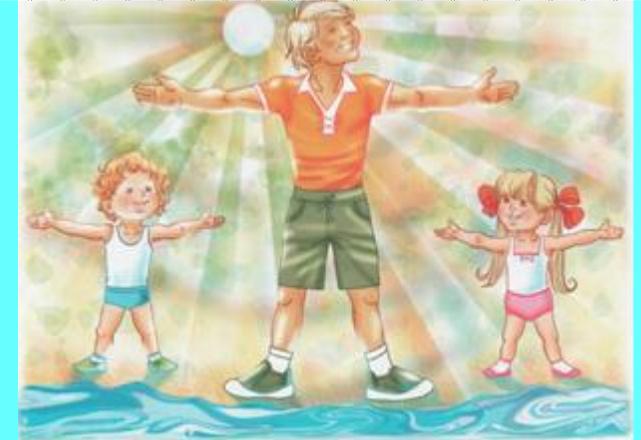
*Закаливающие мероприятия, для малышей:*

- 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.

**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.**

