

*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.*

*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.

*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  
предубеждения 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.**