

**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.**



**Закаливающие мероприятия,  
для детей раннего возраста:**

- **Проветривание помещения;**
  - **Физкультминутка;**
- **Прогулки (два раза в день);**
- **Воздушные ванны после сна;**
- **Физкультурное занятие (3 раза в неделю, 1 на воздухе);**
- **Умывание прохладной водой;**
- **Дорожки здоровья (босиком);**
  - **Облегченная одежда;**
    - **Игры с водой.**

МДОУ Большесельский

ДС «Берёзка»



**«Закаливание детей  
раннего возраста»**



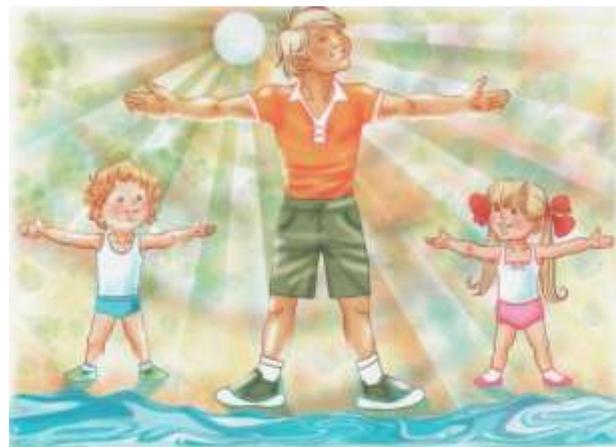
2021 год

## **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.

