

*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 раннего 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.**



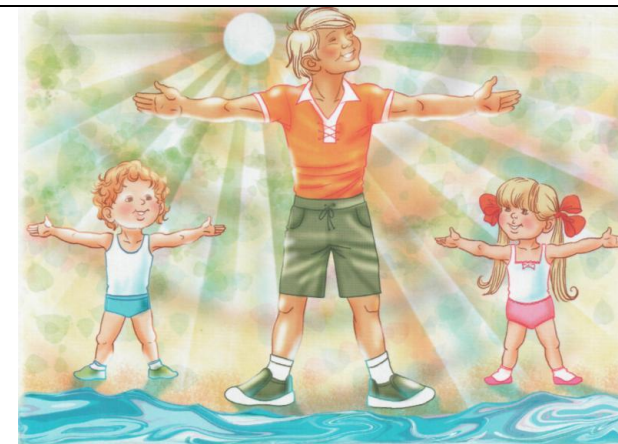
**«Закаливание детей»**



**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.