

Закаляйся, если хочешь быть здоров.

Всем без исключения известно о пользе закаливания для детского здоровья. И, конечно, самое лучшее время для этого – теплое лето. Закаливание - один из наиболее эффективных методов повышения сопротивляемости детского организма резким колебаниям температуры воздуха и, что особенно важно, так называемым простудным заболеваниям.

Использование в полной мере таких естественных факторов природы, как солнце, воздух, вода, обогащение питания свежими продуктами, повышение двигательной активности – все это благоприятно влияет на здоровье детей. Основным принцип закаливания – постепенное воздействие на организм тренирующих факторов, выработка выносливости к нарастающим по силе и длительности воздействиям.

Традиционные виды закаливания, которые мы используем в своей работе с детьми: утренний прием на свежем воздухе, гимнастика; оздоровительная прогулка; воздушные ванны; сон; умывание в течение дня прохладной водой; хождение босиком до и после дневного сна; хождение босиком по «дорожке здоровья»; обливание ног;

Будьте здоровы!



Подготовила информацию Баталова Е.А.