

ЗАКАЛИВАНИЕ – это образ жизни ваш! Если вы хотите, что бы маленький человечек был сильным и здоровым, полным энергии - ведите здоровый образ жизни и закаляйтесь!

ПОЧЕМУ НЕОБХОДИМО ЗАКАЛИВАТЬ ДЕТЕЙ?

- Укрепление иммунитета;
- Снижение частоты простудных заболеваний;
- Улучшение работы внутренних органов;
- Активизация процессов обмена веществ;
- Укрепление нервной системы.



ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРИ ЗАКАЛИВАНИИ

Систематичность. Процедуры проводить каждый день, без перерывов, в любое время года. При прекращении закаливающих процедур результат пропадает через неделю.

Постепенность. Интенсивность действия закаливающего фактора надо наращивать медленно и дозировано. Нельзя допускать резких скачков в снижении температуры.

Индивидуальный подход. Переходя от слабых закаливающих процедур к сильным, ориентируйтесь на общее самочувствие малыша.

Безопасность. Нельзя допускать перегрева и переохлаждения ребенка.

Положительный настрой. Эффект закаливания зависит от отношения самого ребенка к процедурам. Они должны приносить удовольствие, быть комфортными.

Комплексный подход. Закаливание необходимо сочетать с другими компонентами ЗОЖ: соблюдении режима дня, сбалансированности питания, физических нагрузок.

НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ЗАКАЛИВАНИЯ

- Негативное отношение и страх ребенка;
- Срок менее 5 дней после выздоровления от острых заболеваний или профилактической прививки;
- Срок менее 2х недель после обострения хронического заболевания;
- Карантин в детском саду или семье;
- Высокая температура в вечерние часы.





«ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ»

Составила воспитатель
Смирнова И. А.

**Я люблю семь правил ЗОЖ.
Ведь без них не проживешь!
Для здоровья и порядка –
Начинайте день с зарядки!
Вы не ешьте мясо в тесте –
Будет талия на месте!
Долго, долго, долго спал
Это недугов сигнал!
Закаляйтесь, упражняйтесь и
Хондре не поддавайтесь!
Спорт и фрукты полюбите
И здоровье берегите!**

