**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.

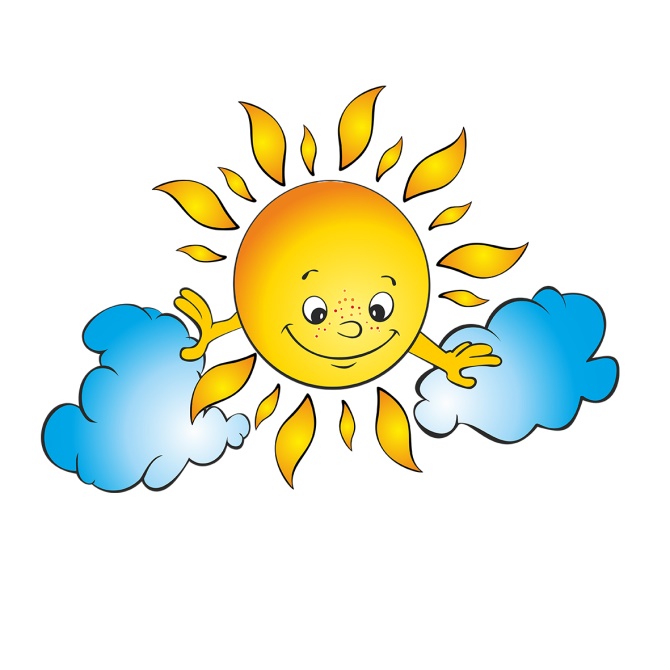
**Положительный настрой**. Эффект закаливания зависит от отношения самого ребенка к процедурам. Они должны приносить удовольствие, быть комфортными.

**Комплексный подход**. Закаливание необходим 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.



****

**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!**

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

детский сад№158 города Тюмени

**«ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ»**

Составила воспитатель

Кузьмина О.В.

****