**МБДОУ «Детский сад №137»**



***В гостя у доктора Айболита***

***«Если хочешь быть здоров «Закаляйся!»***

|  |
| --- |
| Воспитатели старшей группы:Исхакова Г.З.Малащук С.В. |

***Г.Дзержинск 2020г.***



***Влияние закаливания на здоровье ребенка***



* Улучшение кровотока и нормализация давления;
* повышение интенсивности обмена веществ;
* увеличение жизненной емкости легких;
* укрепление костно-мышечной системы;
* улучшение состояния кожного покрова;
* укрепление иммунной системы;
* развитие стрессоустойчивости.

***Закаленные дети***

* Более приспособлены к внезапным переменам погоды, неблагоприятному климату;
* быстрее адаптируются при поступлении в детский сад, школу;
* легче переносят сезонные инфекции и другие заболевания;
* реже болеют и быстрее выздоравливают.



