

***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***



***Закаливающие мероприятия***

***для детей 4-5 лет:***

* ***Проветривание помещения;***
* ***Физкультминутка;***
* ***Прогулки (два раза в день);***
* ***Воздушные ванны после сна;***
* ***Физкультурное занятие (3 раза в неделю);***
* ***Умывание прохладной водой;***
* ***Дорожки здоровья (босиком);***
* ***Облегченная одежда;***
* ***Игры с водой***

**МБДОУ «Детский сад № 137» Подготовила воспитатель: Пущиенко Наталья Валерьевна Дзержинск 2020**



***Основные эффекты закаливающих процедур:***

* ***укрепление нервной системы;***
* ***развитие мышц и костей;***
* ***улучшение работы внутренних органов;***
* ***активизация обмена веществ;***
* ***невосприимчивость к действию болезнетворных факторов***

