

**Уважаемые родители! Как
закалять ребёнка, решайте сами.
Главное это делать с радостью.**

Автор буклета

**Переверзева Елизавета, 7 лет
МБОУ «Прогимназия «Радуга»,
Солгалова Елена Александровна,
воспитатель**

**Главным принципом закаливания
детей дошкольного возраста -
превращение этого процесса в игру.
Лучше всего подойдут любимые
игрушки и, конечно же, *личный
пример родителей.***



**Закаливание как вариант
укрепления детского
иммунитета**

Закаливание - один из наиболее эффективных методов повышения сопротивляемости детского организма резким колебаниям температуры воздуха и, что особенно важно, так называемым простудным заболеваниям. Для закаливания используются факторы внешней среды – *воздух, вода, солнце.*



Правила закаливания

1. Проводить регулярно;
2. Постепенно наращивать раздражающий фактор на организм;

3. Учитывать индивидуальные особенности ребенка;
4. Все процедуры закаливания должны проходить при положительной динамики у ребенка. Если у него они возникают дискомфорт, то лучше прекратить воздействие, чтобы не усугубить его состояние.



Формы закаливания

- воздухом (проветривание помещений);
- водой (осуществляется постепенно, начиная с самых маленьких воздействий);
- солнцем (не более 2-10 минут единообразно);
- босохождение (утром и вечером ходить босиком не менее 15-20 минут).

