муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Ростова -на-Дону «Детский сад №273»

Закаливание - первый шаг к здоровью!

Родители на всём белом свете хотят, чтобы их дети были самыми здоровыми!

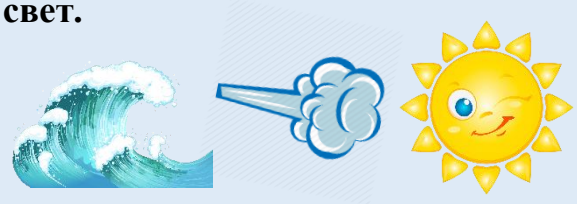
Но в современном мире существует множество факторов способных навредить здоровью малыша: вирусы, экология, климатические особенности и многое другое!

И именно здесь нам может помочь, **закаливание!**

Если начинать закаливание детей еще в дошкольном возрасте - то у родителей больше шансов добиться своей цели!

Закаливание - это система мероприятий, неоднократно повторяющихся в течение дня, месяца, года, полезной для организма!

Основными средствами закаливания организма являются вода, свежий воздух, солнечный свет.



Всем известно выражение:

«Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!»

Самое распространённое закаливание **Воздухом** включает в себя:

- систематические прогулки на улицу, вне зависимости от погоды;
- воздушные ванны;
- хождение босиком.

Закаливание **водой** - это:

-обливание ног;

-умывание;

- полоскание рта и горла.

Закаливание **солнцем** основывается на контрасте температур, которых можно достичь:

- отдыхом в тени;
- солнечными ваннами.

Как закаливать, решайте сами!

Можно выбрать несколько вариантов.

Главное - систематичность!