

## Рекомендации для педагогов

### «Закаляйся – если хочешь быть здоров!»

Подготовили воспитатели:

Е.В. Солонинкина

А.С. Аганесова

Существует несколько форм закаливания, самое распространенное *закаливание воздухом*, включает в себя: систематические прогулки на улицу, вне зависимости от погоды, сон на улице, воздушные ванны, хождение босиком.

*Закаливание водой* — влажное обтирание, обливание ног, умывание, полоскание горла.

*Закаливание солнцем* основывается на контрасте температур, которых можно достичь: отдыхом в тени, солнечными ваннами.

Закаливание в детском саду – один из действенных методов укрепления иммунитета и профилактики заболеваний. Закаливание в детском саду включает в себя, как правило, все формы, перечисленные выше.

#### Примеры упражнений

- Прием детей организуется на улице, после чего проводится гимнастика.
- В группе температура не превышает 17-19 градусов. Помещения регулярно проветриваются.
- После еды организуется умывание прохладной водой и полоскание горла.
- После сна дети принимают воздушные ванны и ходят по специальным массажным коврикам босиком.
- Днем детей растирают водой, после чего организуются активные игры в детском саду— например, догонялки.

Очень важно понять, что здоровье человека— его главное богатство. Поэтому нужно беречь себя, заниматься профилактикой заболеваний, вести здоровый образ жизни.

