

Консультация для родителей

Закаливание детей дошкольного возраста Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья!

Закаливание — система мероприятий, повышающих выносливость организма к многообразным влияниям внешней среды и воспитывающих способность организма быстро и без вреда для здоровья приспособиться к неблагоприятным воздействиям средствами самозащиты.

Систематическое применение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, ванна, купание и др.) оказывает положительное действие на нервную систему, обмен веществ, всю жизнедеятельность детского организма.

Закаливание допустимо только при полном здоровье ребенка; начинать процедуры можно в любое время года, но наиболее благоприятно для этого теплое время.

Нельзя сразу подвергать детей сильным воздействиям холодного воздуха или воды, приучать к ним следует постепенно, медленно и тем более осторожно, чем моложе и слабее ребенок. Постепенность — одно из основных правил закаливания.

И в заключении:

Здоровые дети – в здоровой семье,
Здоровые семьи – в здоровой стране,
Здоровые страны – планета здорова,
Здоровье – какое прекрасное слово!
Так пусть на здоровой планете
Растут здоровые дети!