

## Что такое закаливание?

**Закаливание** – система мероприятий, повышающих выносливость организма к многообразным влияниям внешней среды (холоду и жаре, изменению влажности и др.) и воспитывающих способность организма быстро и без вреда для здоровья приспосабливаться к неблагоприятным воздействиям средствами самозащиты. В случае появления признаков заболевания закаливание временно прекращают. После выздоровления, через 1-2 недели, его возобновляют с начального периода.



2

## Гимнастика и самомассаж

Закаливающий самомассаж активизирует защитные силы организма, благоприятно воздействует на нервную систему, поднимает настроение, а утренняя гимнастика – помогает организму скорее просыпаться.

### Гимнастика в постели

1. Потягивания-поднимания поочередно правой и левой ног и рук одновременно
2. Поочередное сгибание и разгибание ног.

### Самомассаж головы

Сидя на кровати, ребенок имитирует движения:

1. Включает воду, трогает ее, мочит волосы.
2. Наливает шампунь в ладошку и начинает изображать мытье головы.
3. Спиралевидными движениями ведет пальцы от висков к затылку.
4. Смывает шампунь с головы.

3

## Дыхательные упражнения

Весьма надежное средство, укрепляющее защитные силы организма и охраняющее от простуды.

### Самолет

Взрослый рассказывает стихотворение, а малыш выполняет движения в его ритме:  
Самолетик-самолет (разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)

Отправляется в полет (задерживает дыхание)

Жу-жу-жу (делает поворот вправо)

Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)

Я налево полечу (поднимает голову, вдох)

Жу-жу-жу (делает поворот влево)

Жу-жу-жу (выдох, ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встает прямо и опускает руки).



4

## Фитотерапия

Для профилактики простудных заболеваний очень полезны отвары целебных трав, ведь витамины растительного происхождения усваиваются лучше, чем выделенные синтетическим путем.

При правильном приготовлении безопасны для дошкольников чаи из следующих растений: душица (цветки), калина, клюква, рябина, мята, Melissa.



## Правильное питание

Организация питания детей в дошкольном учреждении должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Нужно стремиться к тому, чтобы питание вне детского сада дополняло рацион, получаемый в организованном коллективе. Именно с этой целью в детских садах ежедневно вывешивается меню. В выходные и праздничные дни рацион питания ребенка по набору продуктов и пищевой ценности лучше максимально приближать к рациону, получаемому им в дошкольном учреждении.

*Желаем удачи!*



**Айболит  
советует**

