

ЗАКАЛИВАНИЕ ЕСТЕСТВЕННЫМИ СИЛАМИ ПРИРОДЫ

Инструктор ФК Мирошникова Г.Н.

С давних времен использовались и сейчас остаются основными и самыми действенными средствами **закаливания** - естественные силы природы: солнце, воздух и вода.

Говоря о закаливании как о средстве физического воспитания, мы имеем в виду приспособление организма к влиянию неблагоприятных условий.

Закаленные дети меньше болеют, легче переносят заболевания. Доступность средств закаливания заключается в том, что они всегда под рукой, главное в том, что можно использовать в том или ином виде, в любое время года, в любых условиях и совершенно бесплатно, поэтому закаливание подходит для всех.



Рекомендуется родителям на летний период времени устраивать для своих детей смену температурного режима для ног. Это обеспечивается принятием водных ванн для ног, прогулками босиком по траве, чередуя их с гулянием по разнообразным неровным поверхностям: камням, песку и другим видам естественного покрытия.

При этом обязательно надо помнить о безопасности!!! Обращать детей перед прогулками в траве средствами от клещей, комаров и т.д. Одевать головные уборы для защиты от солнца!



В детском саду **закаливание** осуществляется путем включения элементов закаливания в повседневную жизнь детей при проведении занятий по физической культуре, на прогулках и в играх. **Закаливание** должно войти в режим дня повседневной жизни каждого ребёнка!

Если хочешь быть здоров – закаляйся!