Фотоотчет о проведении закаливающих и оздоровительных мероприятий в январе

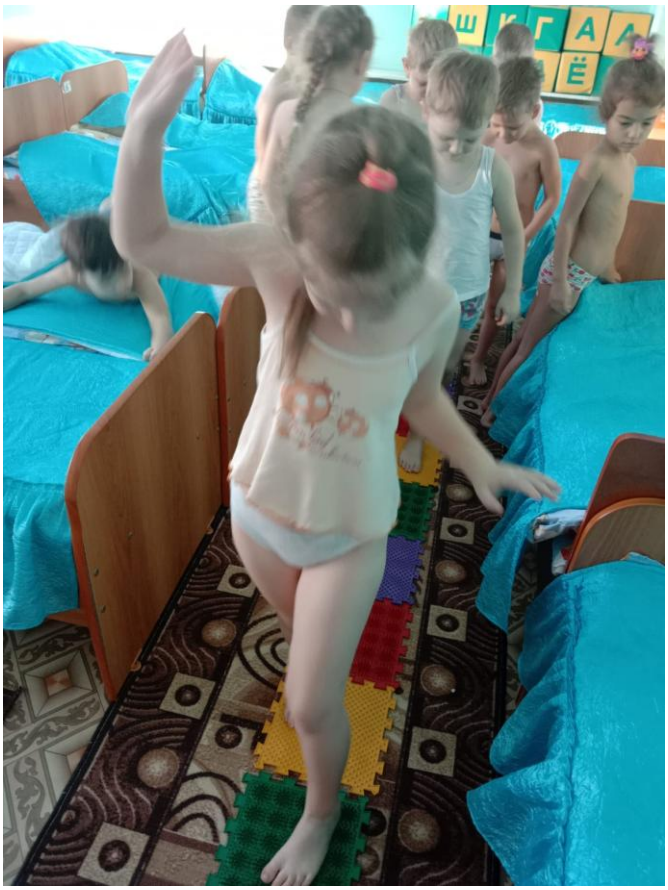
«Закаляйся, если хочешь быть здоров!».

С годами старый девиз не теряет своей актуальности. **Закаливание** полезно для людей всех возрастов. Но особенное влияние **закаливание** оказывает на детей дошкольного возраста. **Закаленный** детский организм легче адаптируется в неблагоприятных условиях, повышается иммунитет, устойчивость к недостатку кислорода (гипоксии). **Закаливание** также нормализует состояние нервной системы, укрепляет ее. Повышается устойчивость эмоциональной сферы ребенка, что делает его более сдержанным и уравновешенным. Кроме этого, у ребенка отмечается повышение выносливости организма, его работоспособности, улучшение настроения.

Традиционные виды **закаливания в ДОУ**:

-утренняя гимнастика, оздоровительная прогулка, воздушные ванны, воздушные ванны с упражнениями, умывание в течение дня прохладной водой

-хождение босиком после дневного сна и хождение босиком по «дорожке здоровья»



-солнечные ванны и выполнение гимнастики в постели и заправка кроватей в трусиках также способствует **закаливанию детского организма**

- а также занятия физической культурой.

Здоровье, закалка – превыше всего,

И знают об этом все люди давно.

Ребята! Зимой становитесь «моржами»,

Не бойтесь мороза, попробуйте сами!