Закаливание детей в детском саду.

Закаливание детей в детском саду очень важное и нужное мероприятие. Закаливание способствует укреплению и правильному росту детского организма. Ребенок с которым регулярно проводят закаливающие мероприятия, редко болеют, а может и вовсе не болеть, всегда весел и активен.

Какие бывают закаливающие мероприятия для детей:

- первое и самое важное закаливающее мероприятие для детского организма – это ежедневная прогулка на свежем воздухе: во время прогулки у ребенка очищаются легкие; так - же свежий воздух необходим для полноценной работы мозговой деятельности. Во время прогулки одежда ребенка должна быть удобной, легкой, но в то же время теплой. Чтобы ребенку было комфортно и удобно осуществлять свою игровую деятельность. Многие родители очень сильно ошибаются, когда укутывают своего ребенка в «сто» одежек.

- второе закаливающее мероприятие – это регулярное мытье рук и лица в прохладной воде. Это стимулирует подкожные рецепторы и помогает им адаптироваться к различным погодным условиям. Так же многие родители не правы когда моют детей только в горячей воде.

- третье закаливающие мероприятие для детского организма – это регулярное проветривание комнаты. При проветривании комнаты обновляется микроклимат комнаты, микробы погибают. И свежий воздух опять же способствует в работе мозговой деятельности.

И самое необходимая закаливающая процедура для детского организма – это утренняя гимнастика и физическая культура. Которая способствует правильному формированию и развитию детского организма. Ведь ребенок как никто другой очень любит заниматься физическими упражнениями.

Здоровье в порядке спасибо зарядке!