

# «Закаляйся, если хочешь быть здоров!»

- Основные средства закаливания — солнце, воздух и вода, босохождение, самомассаж.
- Комнату, где находится ребенок, необходимо тщательно проветривать. Оптимальная температура в помещении 19—20 °С. Ребенок должен находиться в легкой рубашке или платье.
- Самый доступный вид закаливания — воздушные ванны. Г.И. Сперанский писал: «День, проведенный ребенком без прогулки, потерян для его здоровья». Ребенок дошкольного возраста должен ежедневно находиться на воздухе не менее 3 часов.
- Солнечные ванны хотя и полезны (они укрепляют защитные силы организма), должны быть строго дозированы. Вовремя принятия солнечных ванн голову следует прикрывать панамкой.
- Наиболее сильным средством закаливания является вода. К водным процедурам относятся: обливание, обтирание, душ, купание в открытых водоемах. Водные процедуры должны проводиться после утренней зарядки.
- Зарядка, водные процедуры, завтрак способствуют тому, что ребенок становится бодрым, у него появляется желание активно играть, идти в детский сад, а затем и школу.

