

ВИДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ раннего возраста



**Закаливание
организма –
естественная
методика для
здорового и
счастливого
долголетия!**

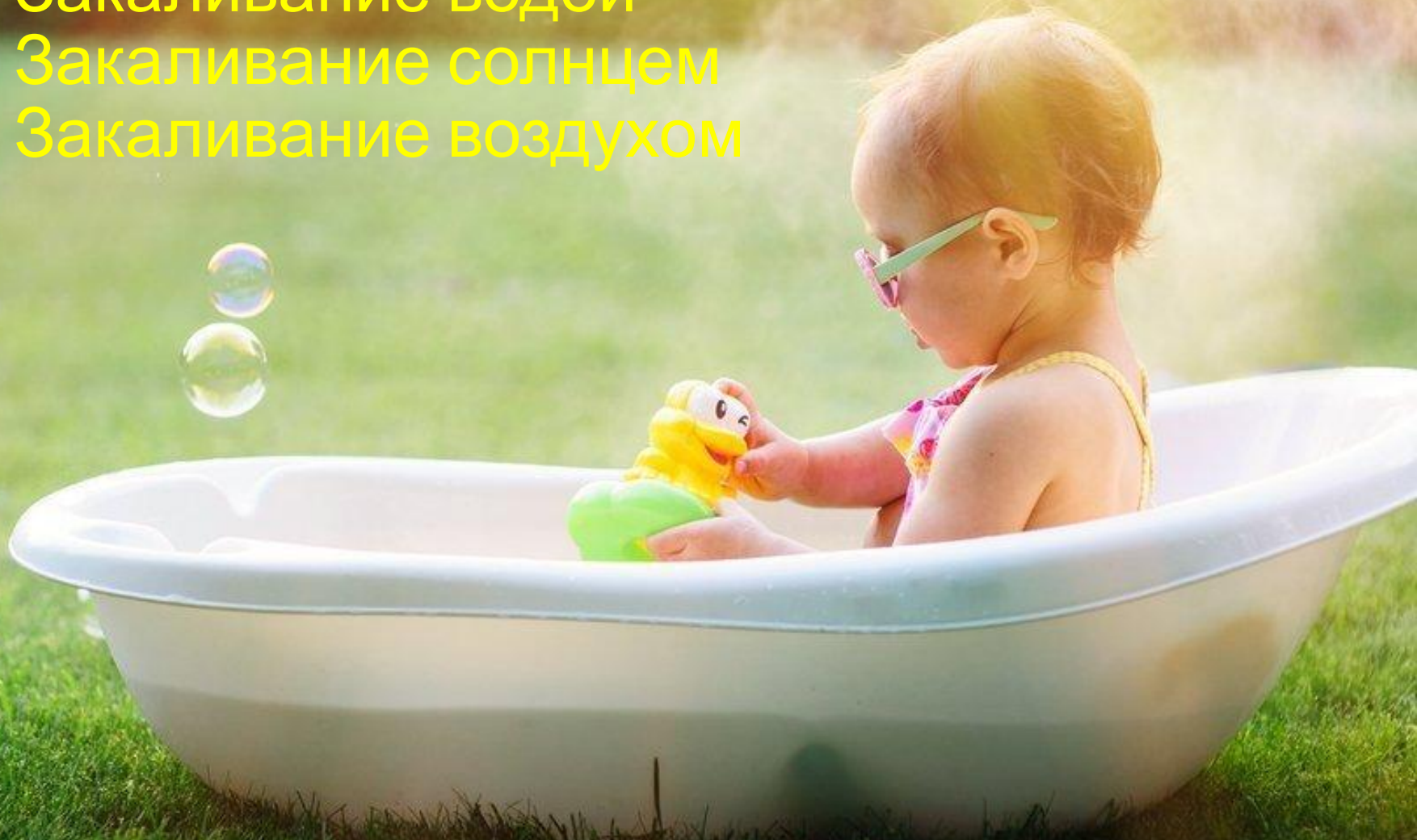


Несколько способов закаливания:

Закаливание водой

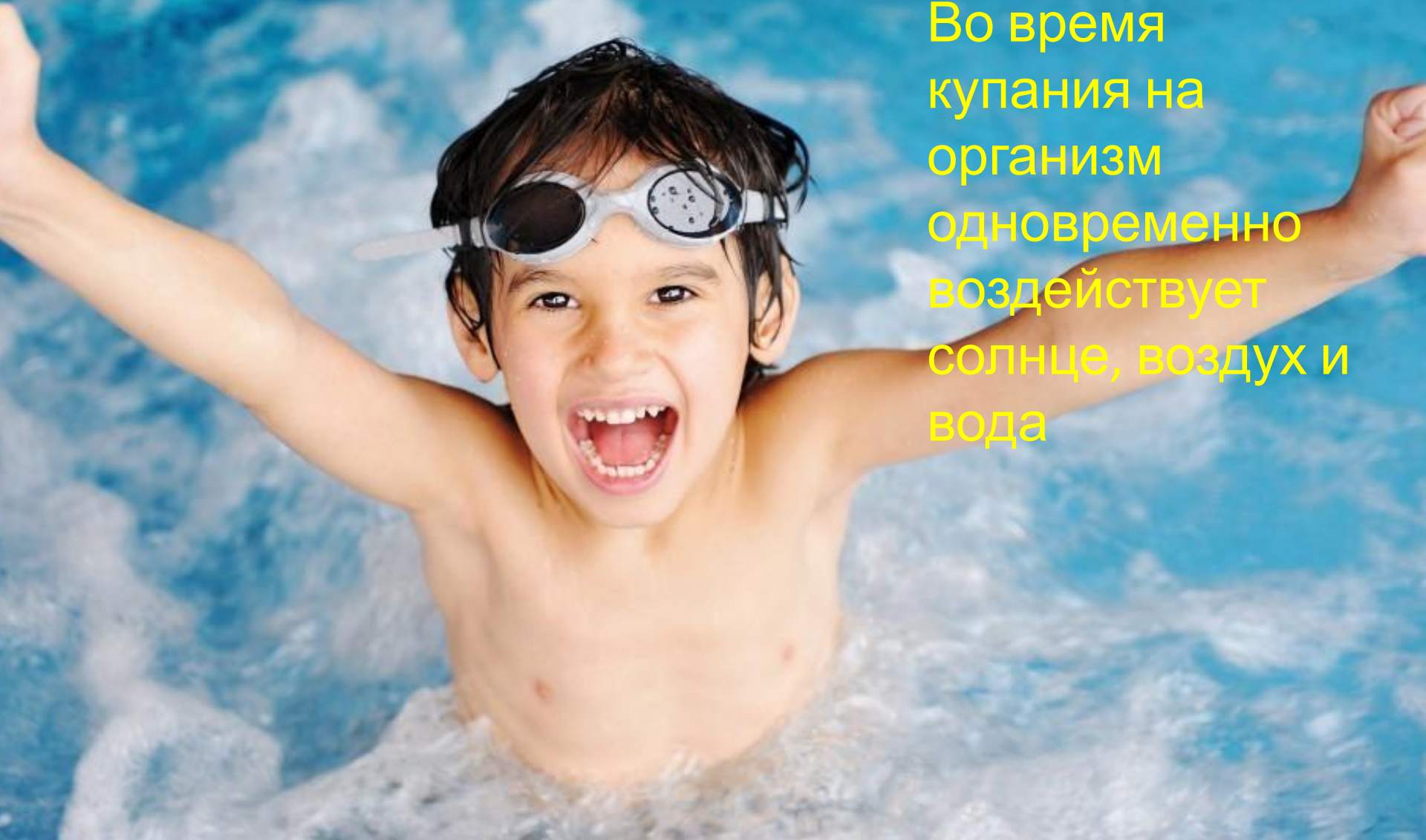
Закаливание солнцем

Закаливание воздухом

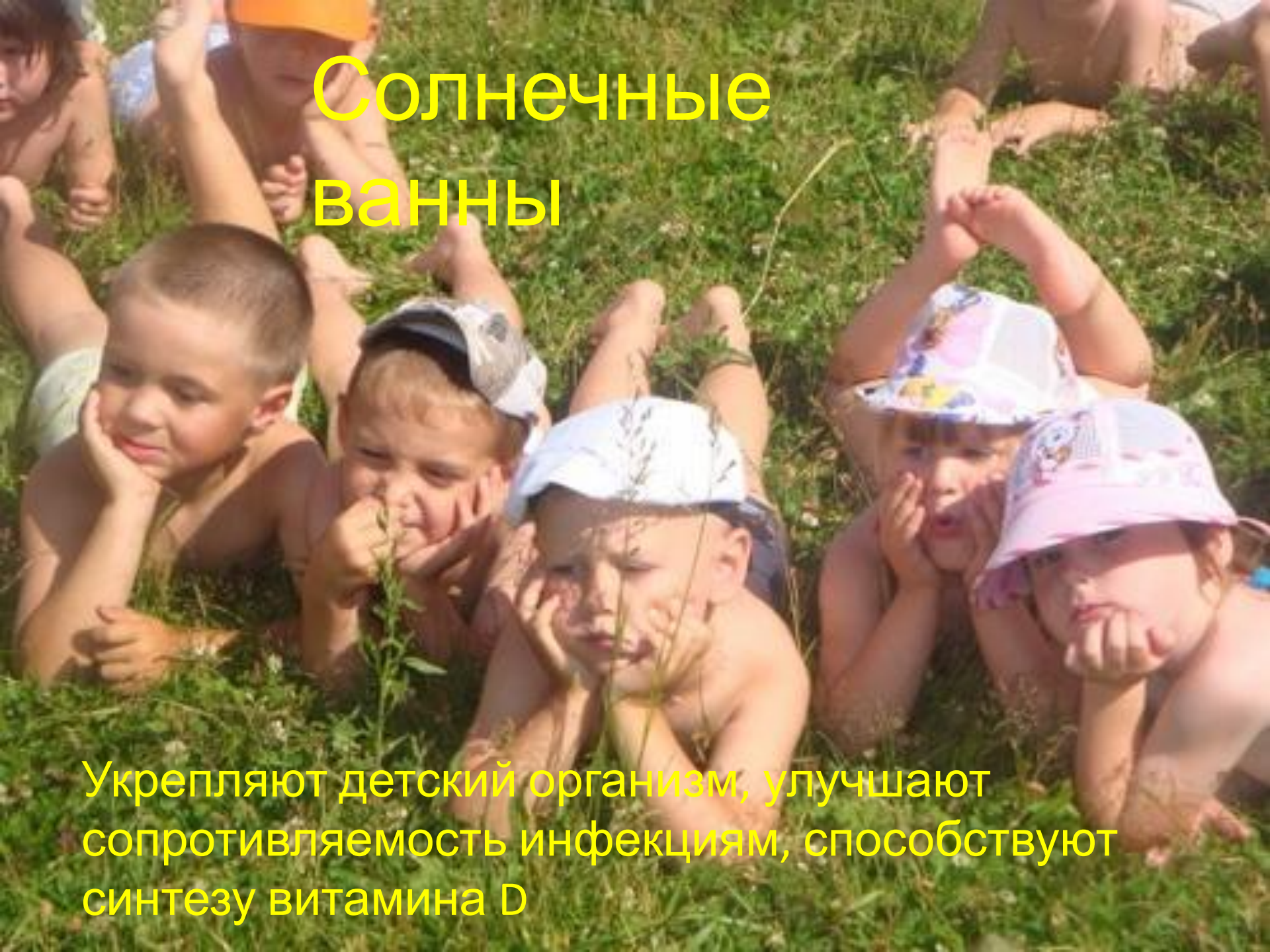


Купание в открытых водоемах

Во время купания на организм одновременно воздействует солнце, воздух и вода



Солнечные ванны



Укрепляют детский организм, улучшают
сопротивляемость инфекциям, способствуют
синтезу витамина D

Воздушные ванны

При закаливании воздухом у детей усиливается аппетит, появляется спокойный сон, они становятся веселыми и

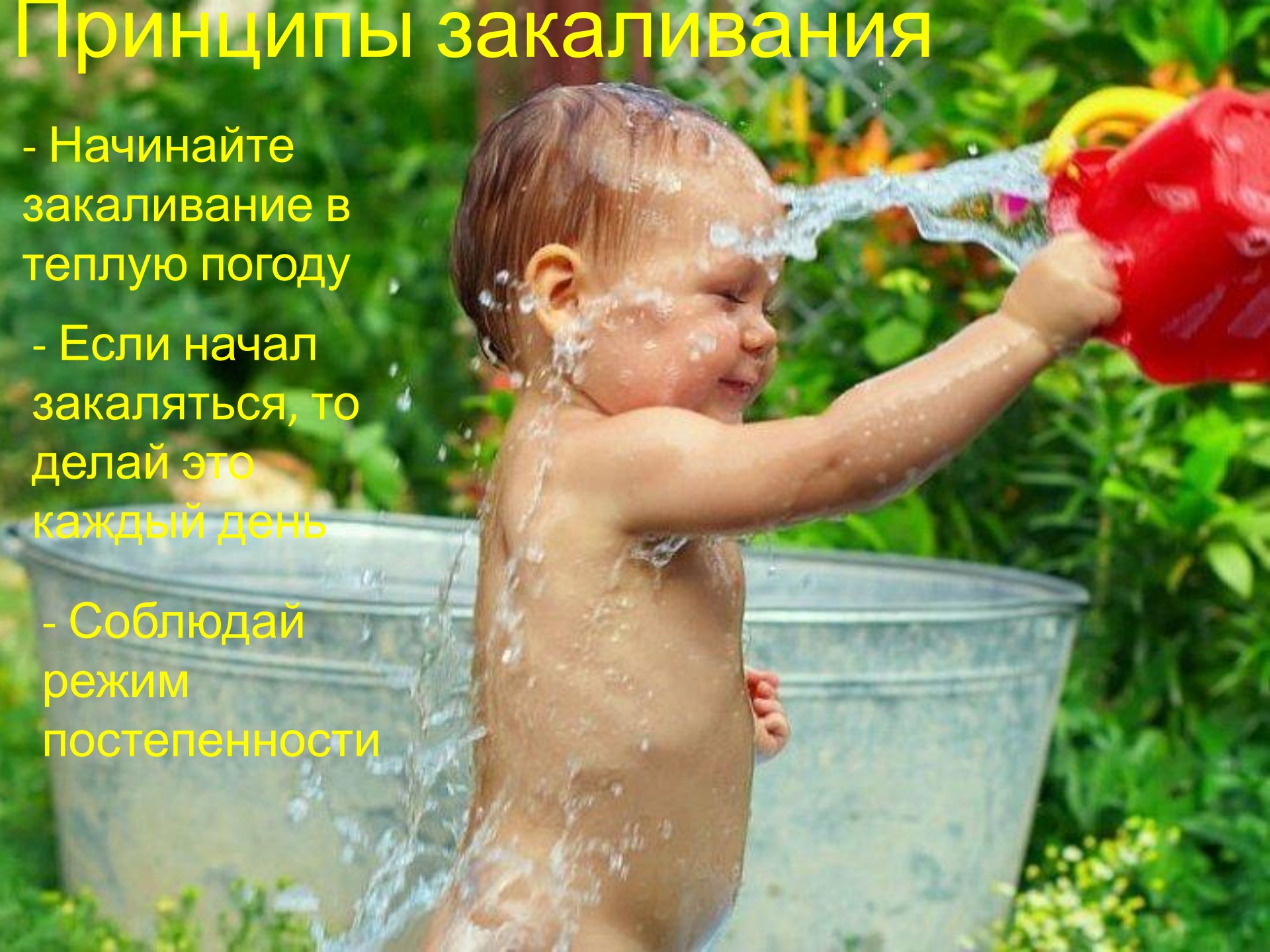


Принципы закаливания

- Начинайте закаливание в теплую погоду

- Если начал закаляться, то делай это каждый день

- Соблюдай режим постепенности





Помните, что самое главное для крепкого иммунитета и здоровья, в любом возрасте, являются умеренные физические нагрузки

Закаляйтесь и
будьте
здоровы!

