

# ВИДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ раннего возраста



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

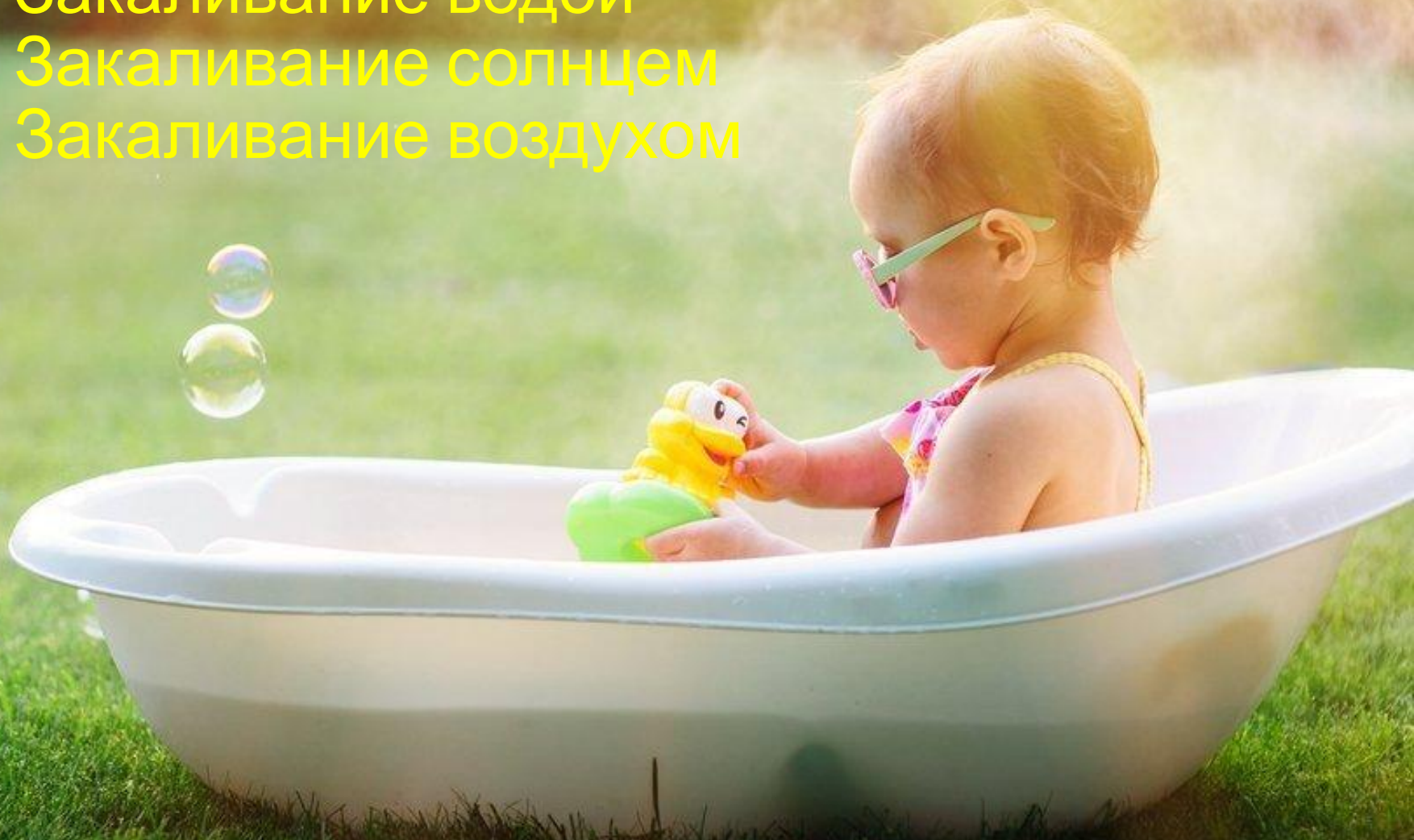


Несколько способов закаливания:

Закаливание водой

Закаливание солнцем

Закаливание воздухом

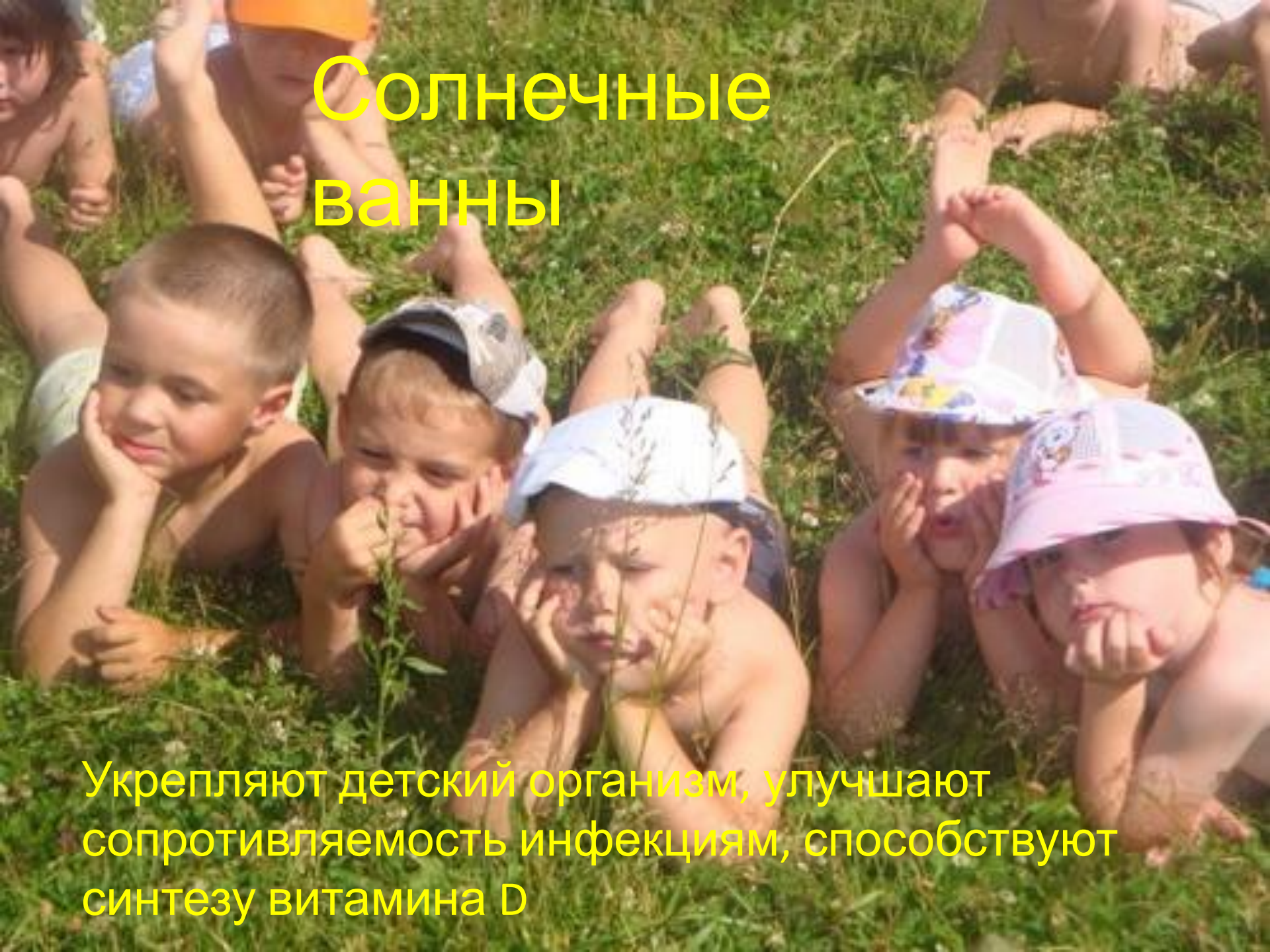


# Купание в открытых водоемах

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

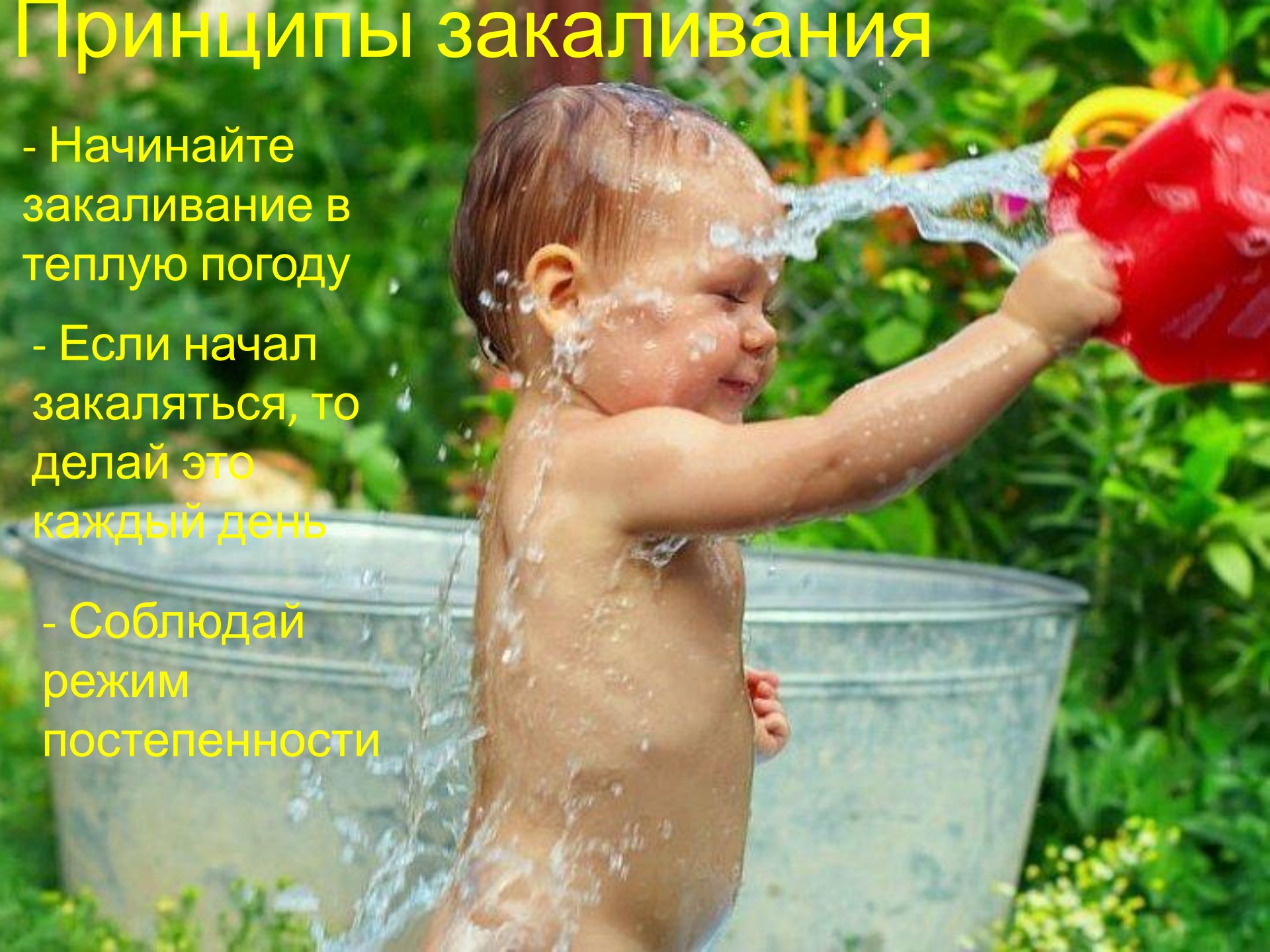


# Принципы закаливания

- 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



A close-up photograph of a young child splashing in a blue inflatable pool. The child's face is wet, and their mouth is wide open in a joyful cry. Water droplets are captured in mid-air around the child's head. The background is a bright, out-of-focus green lawn. Overlaid on the right side of the image is the Russian text "Закаляйтесь и будьте здоровы!" in a dark blue, sans-serif font.

Закаляйтесь и  
будьте  
здоровы!