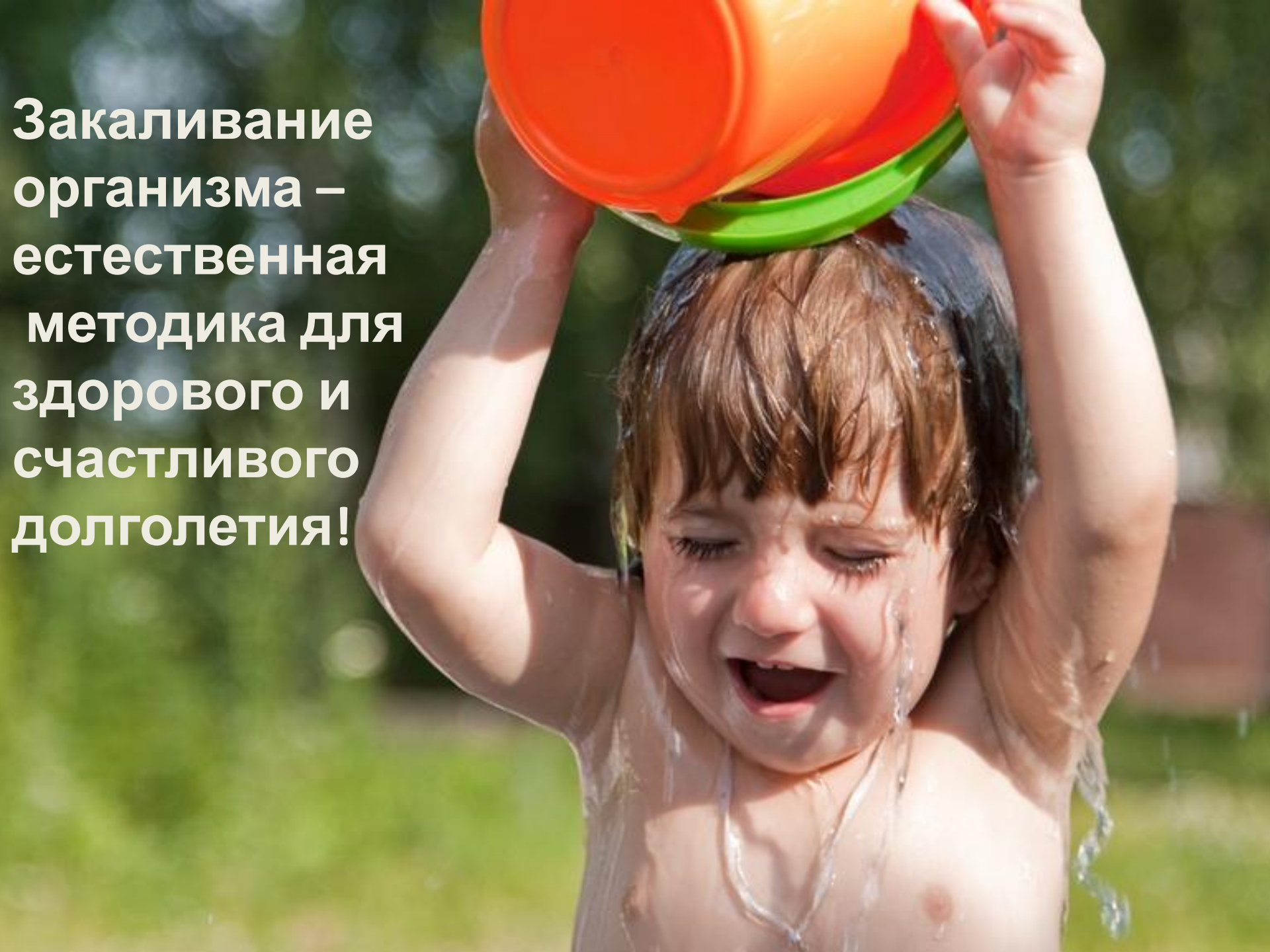
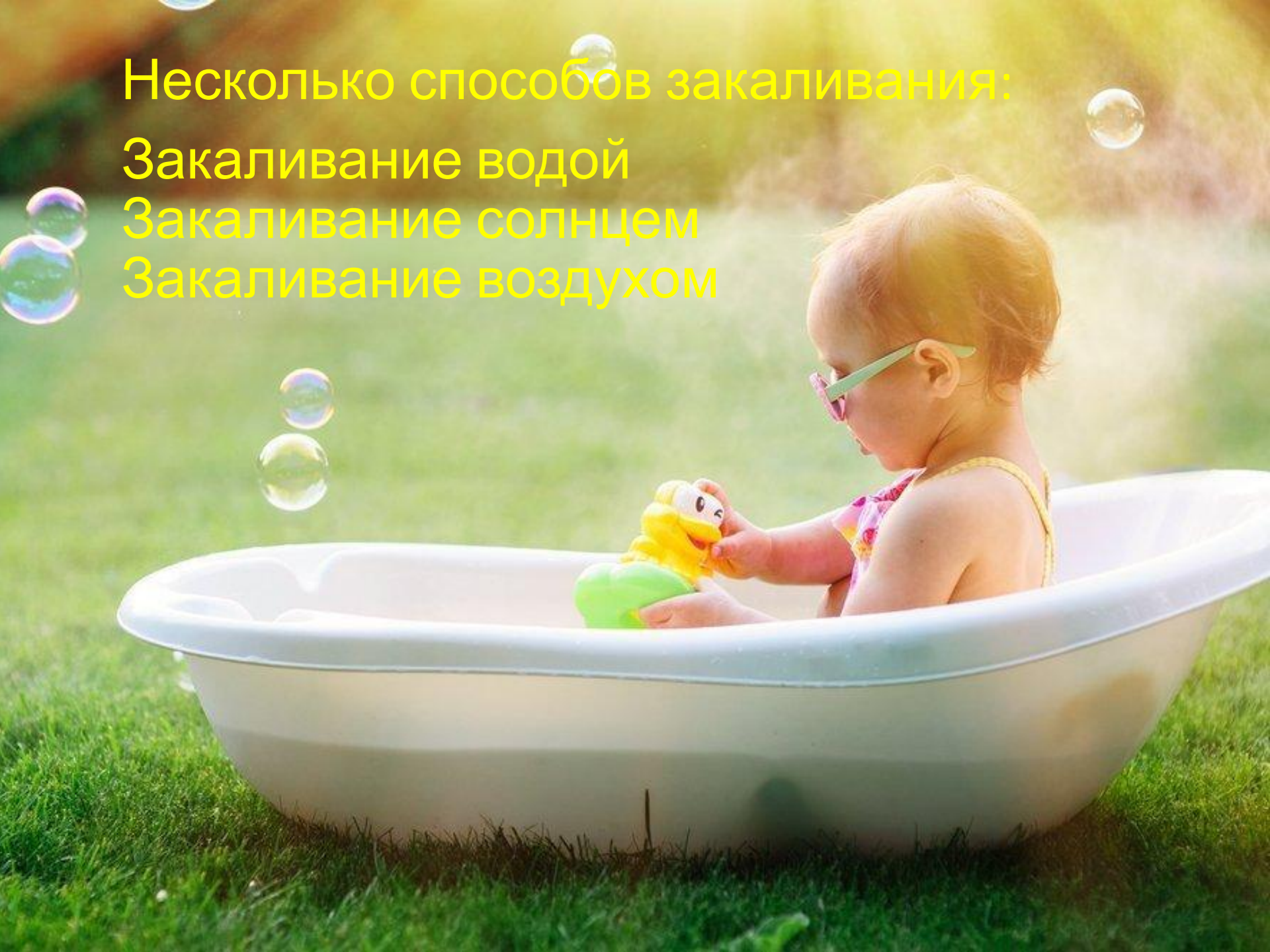
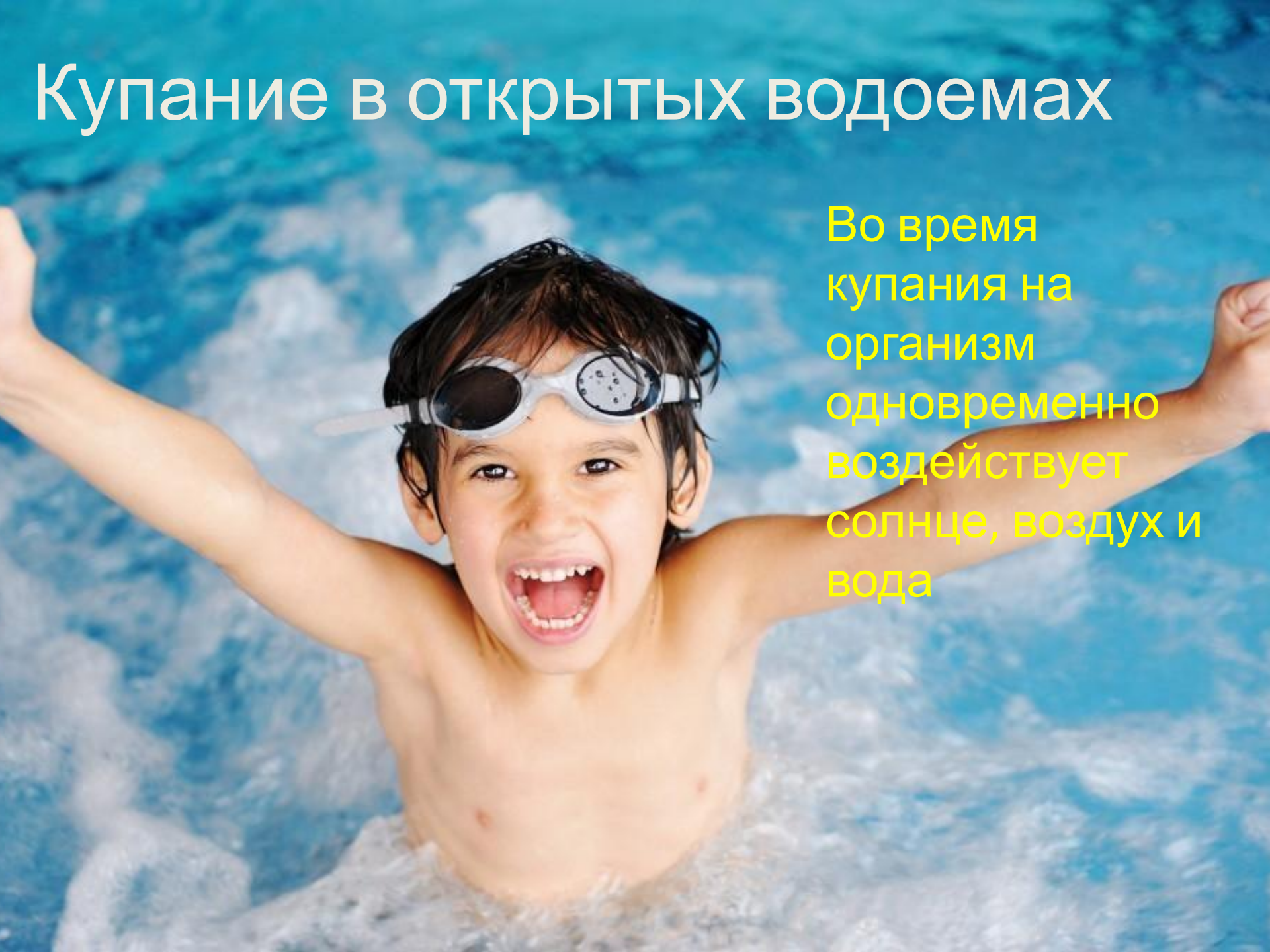
виды закаливания детей раннего возраста

Базаркина Е. Ф.-

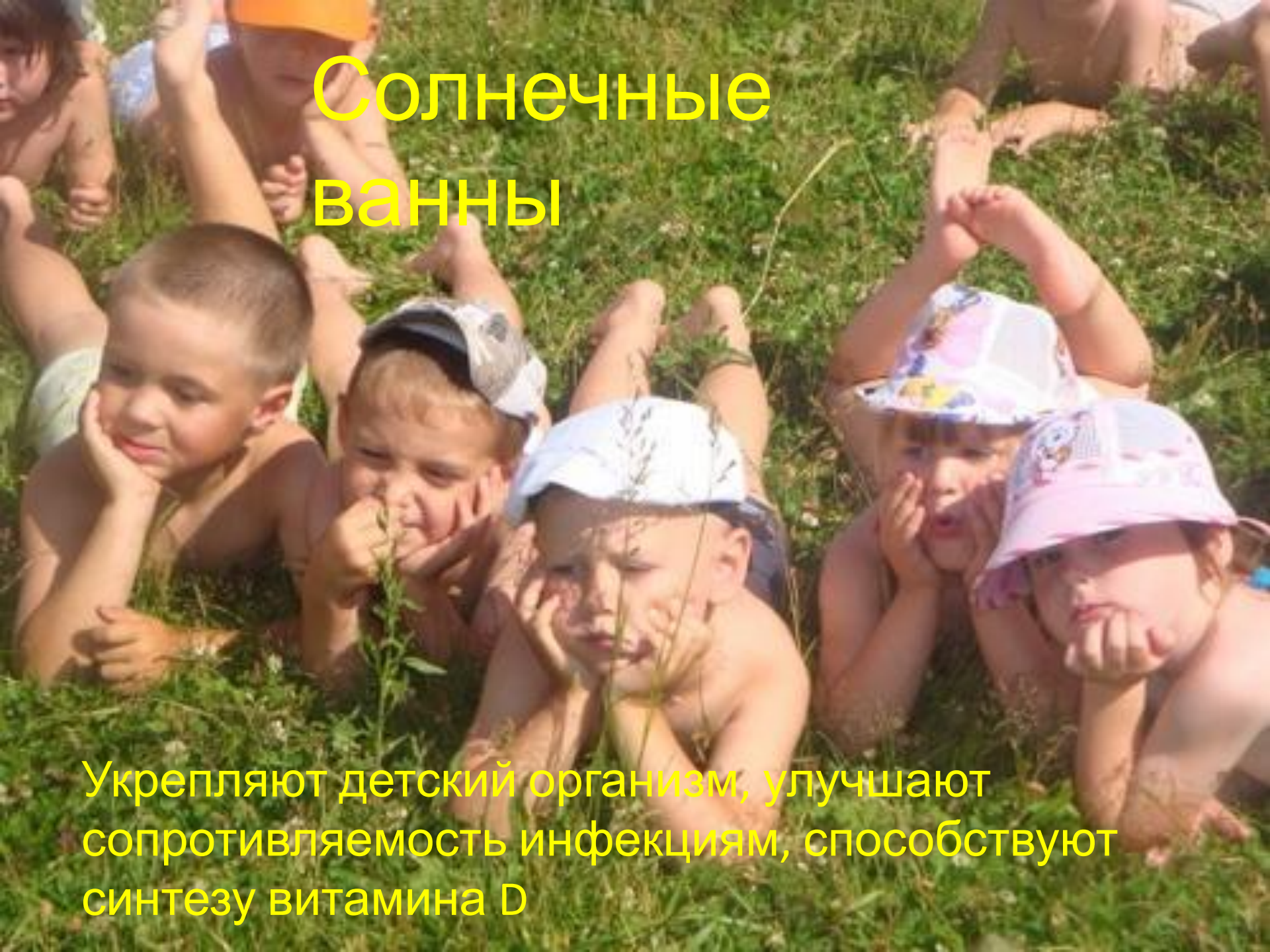

Закаливание организма – естественная методика для здорового и счастливого долголетия!


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

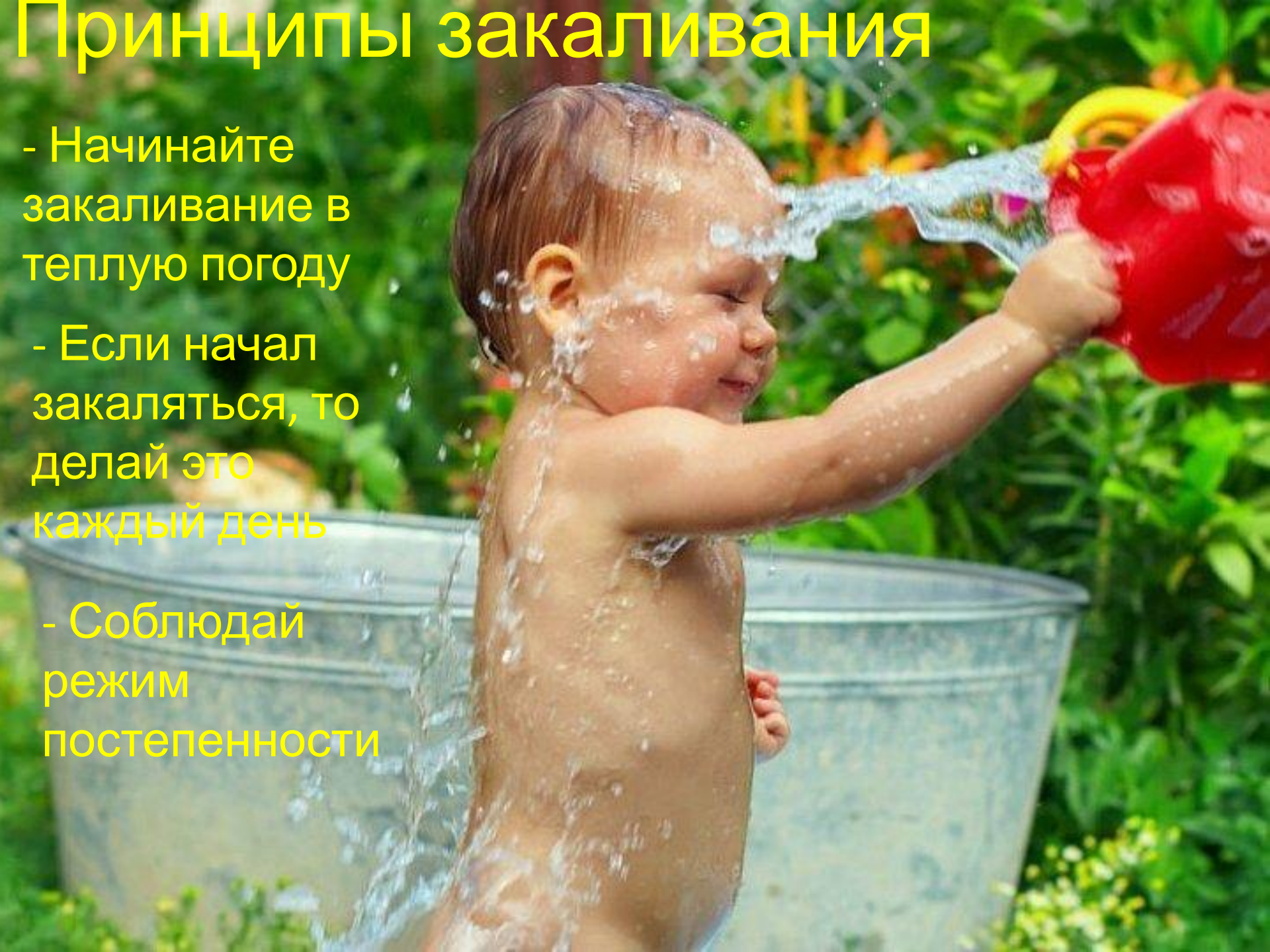
При закаливании воздухом у детей усиливается аппетит, появляется спокойный сон, они становятся веселыми и

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!