



Если хочешь быть здоровым, Прогони подальше лень. Если начал закаляться, Закаляй ся каждый день.

В древний праздник Ивана Купала для воспитанников детского сада был открыт сезон закаливающих водных процедур. По старинным поверьям в Иванов день волшебной становилась вся вода, даже роса. Ею наши предки умывались. Женщины — в надежде сохранить молодость и привлекательность, мужчины — желая стать сильнее и выносливее.

Закаливание – это тренировка, помогающая организму сопротивляться неблагоприятным погодным условиям (холоду, жаре, слякоти и сквознякам). Для того чтобы закаливание было эффективным, следует соблюдать определенные правила. Закаливание должно быть ежедневным, постоянным. Делать водные процедуры надо каждый день, без пропусков. Для этого нужна немалая сила воли.

Одна из замечательных закаливающих процедур в детском саду – мытье ног прохладной водой. Как приятно после купания принимать воздушные и солнечные ванны! Обливание ножек мы начали с теплого душа, а затем день за днем постепенно будем снижать температуру воды на 1 градус каждые два-три дня, доведя ее до 15–18 градусов.

Водное закаливание для ребят очень приятная процедура. Людям, которые закаливаются, здоровье дает именно природа, ведь солнце, воздух и вода – это ее составные части. Общение с природой доставляет радость, повышает настроение, успокаивает, а значит, оздоравливает!



