

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ДЕТСКИЙ САД №47» КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА

## **ПАМЯТКА**

### **«Закаливание детского организма»**

**Подготовила:**

**Василенко О.Н.,**

**медсестра**

**г. Орел**

**2020 г.**

# Правила закаливания

Для того, чтобы закаливание было эффективным, следует соблюдать определённые правила:

## **Первое правило:**

**Если хочешь быть здоровым,  
Прогони подальше лень.  
Если начал закаляться,  
Закаляйся каждый день.**



Закаливание должно быть ежедневным, постоянным. Делать водные процедуры нужно каждый день, без пропусков. Для этого нужна не малая сила воли.



## **Второе правило:**

**Вышел сразу на мороз -  
Весь до косточек промёрз.  
Закаляйся постепенно -  
Это для здоровья ценно.**



Закаливание должно быть постепенным, лучше начинать с воздушных процедур: умываться и делать зарядку в одних трусиках при комнатной температуре, 15-20 минут.

Следить, чтобы на коже не появились "пупырышки", надо сразу одеться.

Обливание следует начинать с тёплого душа, постепенно снижая температуру воды на 1 градус каждые два-три дня, доведя её до 15-18 градусов.



## **Третье правило:**

**Если закаляться - в радость,  
Вам простуда - не подружка.  
Вы здоровье берегите.  
Это, дети, не игрушка.**

Закаливание должно быть приятным. Нельзя мёрзнуть на морозе, загорать до ожогов, купаться до гусиной кожи.

**Правила эти, помните, дети.  
Будьте здоровы и не болейте!**

