

Закаливание — эффективное средство укрепления здоровья. Особенно велика роль в профилактике простудных заболеваний, но не все методы закаливания обеспечивают эффект и приемлемы в детском саду. Приняв детей в младшую группу, мы решили начать осторожный и систематический подход к комплексному закаливанию. В свою работу включили точечный массаж лица (утром после гимнастики, после сна) дыхательные упражнения через нос, ходьба и бег по массажным дорожкам. С родителями проводим консультации, предлагаем специальную литературу, систематически готовим и предлагаем папки — передвижки про закаливание.



