

Использования закаливающих мероприятий как средства укрепления физического здоровья детей дошкольного возраста.

Все мы знаем, что **закаливание** очень важно для здоровья детей оно помогает детскому организму постепенно повышать сопротивляемости организма к тем или иным неблагоприятным факторам внешней среды: холода, жары, пониженного атмосферного давления, солнечной радиации. **Закаливание** также нормализует состояние нервной системы, укрепляет ее.



В процессе закаливания вырабатываются защитные реакции в ответ на климатические изменения. Использование отдельных средств закаливания повышает общую способность организма реагировать на любые неблагоприятные раздражители. Ребёнок становится менее подверженным любым заболеваниям и легче справляется с ними, происходит лучшее развитие организма.



Природными факторами закаливания являются воздух, вода и солнечная радиация. Самое мягкое воздействие на организм оказывают воздушные процедуры. Влияние воздуха на организм зависит и от его физических качеств: температуры, теплопроводности, влажности, давления, скорости движения и т. п.



Более сильным является закаливание водой. Принцип постепенности при использовании этого средства должен выдерживаться особенно тщательно.





Закаливание солнцем – эффективный способ оздоровления и полноценного роста и развития, но использовать солнечные лучи нужно осторожно и умеренно, так как они оказывают очень сильное воздействие.

