

Подготовили: воспитатель Булгарова Алина Сергеевна, 1КК и
воспитатель Орлова Наталья Владимировна, 1 КК.

Информационный стенд для детского сада

«Закаливание и укрепление иммунитета:

простые и безопасные методы для домашней практики»

Зачем нужно закаливание?

Закаливание помогает ребёнку легче переносить смену температур, укрепляет иммунитет, снижает частоту простуд и делает организм более устойчивым к стрессам окружающей среды. Важно, чтобы процедуры были **постепенными, регулярными и безопасными**.

Основные принципы безопасного закаливания

- Постепенность: начинать с минимальных воздействий.
- Регулярность: лучше ежедневно, чем редко и интенсивно.
- Комфорт: ребёнок не должен мёрзнуть или испытывать дискомфорт.
- Позитив: закаливание должно проходить в игровой форме.
- Учитывать состояние здоровья: при недомогании любые процедуры нужно отложить и обсудить с врачом.

Простые методы для дома

Воздушные ванны

- Проветривание комнаты 2–3 раза в день.
- Нахождение ребёнка в помещении при открытой форточке 3–5 минут, постепенно увеличивая время.
- Лёгкая одежда дома, отсутствие перегрева.

Контраст для рук и ног

- Умывание прохладной водой.
- Обливание ножек водой комнатной температуры, затем тёплой.

- Постепенное снижение температуры воды в пределах комфортного диапазона.

Ходьба босиком

- По ковру, массажному коврику, тёплому полу.
- Летом — по траве, песку, гальке.
- Развивает иммунитет и укрепляет стопы.

Прогулки в любую погоду

- Ежедневно 1,5–2 часа.
- Одежда по погоде, без перегрева.
- Активные игры на свежем воздухе.

Укрепление иммунитета через образ жизни

Питание

- Овощи и фрукты ежедневно.
- Каши, молочные продукты, рыба, мясо.
- Достаточное питьё.

Сон и режим

- Полноценный ночной сон.
- Чёткий режим дня снижает нагрузку на организм.

Двигательная активность

- Подвижные игры, гимнастика, танцы.
- Укрепляет мышцы и повышает устойчивость к простудам.

Что важно помнить родителям

- Закаливание — это не экстремальные процедуры, а мягкое и естественное укрепление организма.
- Ребёнок должен быть активным, сытым, в хорошем настроении.
- Любые изменения в здоровье требуют консультации с врачом.
- Главное — спокойная атмосфера и поддержка взрослых.