

"Мы ребята - ЗАКАЛЯТА".

Закаливающие процедуры в детском саду.

*«Закалята здоровеют
В группе больше не болеют!»*

С 6 октября в III корпусе «ЦВЕТИКИ-ЦВЕТОЧКИ» нашего детского сада стартовал проект ❄️ «Здоровое поколение» ❄️, который включает комплекс **процедур**: разминку в проветренном помещении, на улице, обливание водой, растирание - целую философию оздоровления, прививающую детям любовь к активному образу жизни и заботу о своем теле с самого юного возраста.

- Разминка, проводимая в проветренном спортивном зале, так и на свежем воздухе, готовит тело к предстоящим нагрузкам, активизируя кровообращение и улучшая эластичность мышц.





- Обливание водой, несмотря на свою кажущуюся простоту, является мощным инструментом закаливания организма. Контраст температур тренирует сосуды, укрепляет иммунную систему и повышает устойчивость к простудным заболеваниям.



- Завершающим этапом является растирание тела полотенцем. Эта процедура усиливает кровообращение,

улучшает лимфоток и помогает снять мышечное напряжение.



Наблюдая за энтузиазмом и радостью, с которыми дети принимают участие в закаливающих мероприятиях, становится, очевидно, что проект приносит не только пользу, но и удовольствие детям!

Под чутким руководством инструкторов по закаливанию, ребята постепенно адаптируются к новым условиям, укрепляя иммунитет и формируя позитивное отношение к здоровому образу жизни!

С этой недели с **13.10.2025г.-17.10.2025г.** ребята испытывают тело и дух в виде закали на свежем воздухе. ➡🏃

А со следующей недели с **20.10.2025г.-24.10.2025г.** помимо разминки в проветренном помещении и на свежем воздухе, ребят ждёт обливание водой.

✱ Как думаете, дети готовы? ✱

Конечно, готовы, ребята с нетерпением ждут этого дня!

Мы уверены, что совместными усилиями сможем привить детям любовь к здоровому образу жизни и укрепить их иммунитет, подготовив к любым погодным условиям.

Вместе мы создадим сильное и здоровое поколение!

#РегионЗдоровья

#ЗдоровоеБудущее

#Закаливание

Информацию подготовила: Игнатьева Татьяна
Гумаратовна, воспитатель группы «Стрекозка»,
детский сад №162, корпус 3
октябрь, 2025г.