«Закаливание»

«Нам не холодно, нам здорово!» - это девиз наших закалят, которые ежедневно закаляются в группе «Колокольчик» детского сада.

Уже два месяца в нашей старшей группе живёт девиз «Нам не холодно, нам здорово!». Закаливание — не про «терпеть холод», а про то, чтобы ребёнок чувствовал своё тело, учился справляться с перепадами температур и становился крепче без стресса и страха. И у наших ребят это отлично получается!







Нам не холодно — мы растём,

Нам не страшно — мы идём вперёд!

Капля свежести, шаг босиком —

Становимся сильнее день за днём.

Пусть прохлада нам будет в радость,

Пусть здоровье растёт без усталости.

Мы не дрожим, мы улыбаемся —

Ведь закаляться — это здорово!

Мы не стали резко менять привычный режим: начали с самых мягких и естественных форм закаливания, которые легко вписываются в обычный день детского сада. Важный принцип — постепенность: каждую новую ступень вводили

только тогда, когда дети уверенно чувствовали себя на предыдущей. И, конечно, ни одна процедура не проводится без учёта самочувствия ребёнка и рекомендаций медработника.



Роль семьи — очень важна

Закаливание работает только при системности. Если дома вы поддерживаете схожие принципы (проветривание, одежда по погоде, ходьба босиком дома, активные прогулки), эффект усиливается. При этом не нужно копировать детсадовские процедуры дома: достаточно сохранять общий подход — без резких нагрузок, с опорой на самочувствие ребёнка. Если у вас есть вопросы или сомнения, всегда можно

обсудить индивидуальный режим с нашим медработником и воспитателями.



Информацию подготовила:

Левчик Алёна Дмитриевна,

воспитатель группы «Колокольчик»

МАДОУ д/с 162 к3

ноябрь 2026 г.