«Каждый день – шаг к здоровью!»

Наши занятия проходят интересно, динамично и с хорошим настроением. Каждый этап закаливания – это маленькое приключение, наполненное движением, радостью и положительными эмоциями.

Сначала ребята выполняют гимнастику в хорошо проветренном помещении, лимфодренажный массаж, затем выходят на свежий воздух, где обливаются прохладной водой. Температура воды сейчас уже достигла 30 °С (это не предел), а завершающим этапом становится энергичное растирание тела полотенцем.

Постепенность, последовательность и внимательное отношение к самочувствию каждого ребёнка – важные принципы нашей работы. Мы стремимся сделать закаливание не просто полезной процедурой, а увлекательной частью детской жизни, которая дарит радость, бодрость и уверенность в собственных силах.

Особое внимание уделяется не только физическому укреплению организма, но и развитию психических функций детей.

Ведь здоровое поколение начинается сегодня – с маленьких шагов, добрых традиций, позитивных эмоций и любви к детям.







о





Информацию подготовила:
воспитатель группы «Фиалка»
МАДОУ д/с №162 к.3
Кулькова Наталья Сергеевна
Ноябрь, 2026