

Чек-лист
"Основные правила закаливания
ребенка"



В первую очередь нужно понять, что закаливание – это не инструкция, не временное занятие – а способ жизни. В закалке важную роль играют три принципа:

- систематичность,
- постепенность,
- учет индивидуальных особенностей.

Ни в коем случае не заставляйте ребенка насильно закаляться.

1. Приступать к закаливанию можно в любое время года.
2. Закаливание эффективно только тогда, когда его проводят систематически; без постоянного подкрепления достигнутые результаты снижаются.
3. Нельзя резко увеличивать продолжительность и силу закаливающих воздействий. Нарушение принципа постепенности может вызвать переохлаждение и заболевание ребенка.
4. Закаливающие процедуры нельзя начинать, если ребенок болен.
5. Эффективность закаливающих процедур увеличивается, если их проводят комплексно.
6. Процедура должна нравиться ребенку, вызывать положительные эмоции.
7. Закаливаемся играя: эффект будет сильнее, если малышу понравится этот процесс. Игрушки, стихи, песенки и прочее, сделают занятие закаливанием веселым и интересным.
8. Все делаем вместе: ребенок любит все повторять за родителями, используйте это во благо и будьте примером для своего чада.

Чек-лист подготовил воспитатель ГБДОУ д/с №52 Шурмина А. А