

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад №212 «Солнышко» общеразвивающего вида**

**(МБДОУ «Детский сад №212 «Солнышко»)**

**Памятка для родителей**

**«Закаливание ребенка зимой»**

**Подготовила: И.В.Евстегнеева**

**БАРНАУЛ 2021**

## Памятка для родителей:

### *Закаливание ребенка зимой.*

Известно, что дети часто болеют простудными заболеваниями, а самое действенное средство борьбы с ними - закаливание.

*Однако пользу закаливающие процедуры принесут при соблюдении следующих правил:*

- предварительно посоветуйтесь с участковым педиатром, который знает Вашего ребенка и может дать рекомендации при выборе методов закаливания с учетом состояния его здоровья;
- постепенно увеличиваете силу закаливающего фактора (солнца, воздуха, воды);
- добивайтесь положительного эмоционального отношения ребенка к закаливающим процедурам.

Ребенок должен ежедневно гулять. Даже в ненастную погоду и зимой быть на воздухе не менее 3,5 – 4 часов.

Закаливание свежим воздухом полезно всем детям, но особенно важно, если ребенок ослаблен.

Свежий воздух – замечательное средство закаливания детского организма!

Еще раз напоминаем: ослабленные дети особенно нуждаются в закаливании.

*Самое главное – не прекращайте закаливания!*

