



Муниципальное бюджетное  
дошкольное образовательное  
учреждение «детский сад  
«Островок» пгт. Смирных

**Закаливание** — это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию.

❖ Воспитание здорового ребенка является главной целью любого дошкольного учреждения. Что же кроме чистого свежего воздуха, яркого солнца и воды может быть лучшим средством поддержания сил и здоровья в молодом организме, который только формируется. В этом случае, закаливание один из наиболее подходящих вариантов для тех, кто хочет сохранить свое здоровье и здоровье детей.

❖ Закаливание поможет избежать заболеваний, повысить иммунитет.

Утренняя гимнастика является одним из существенных компонентов режима дня ребёнка.

Утренняя гимнастика – комплекс специально подобранных упражнений, нацеленных настроить, «зарядить» человека на весь предстоящий день. Её

оздоровительная польза заключается в воздействии на организм с учётом анатома – физиологических и психических особенностей детей.

❖ Во время утренней гимнастики решаются задачи физического, умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания, формируются необходимые двигательные навыки, красота и точность движений, развиваются быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость, укрепляется здоровье.

❖ Таким образом, утренняя гимнастика в детском саду рассматривается как важный элемент двигательного режима, средство для поднятия эмоционального тонуса детей, велико также ее организационное значение.

