***ЛЕТО - САМАЯ ЛУЧШАЯ ПОРА ДЛЯ ЗАКАЛИВАНИЯ:  
СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА!***

**Воздушные процедуры - самая легкая форма закаливания.**

**Свежий воздух - основа закаливания. Он стимулирует обмен веществ, повышает настроение и иммунитет, улучшает сон и аппетит. Большое значение для дошкольников имеют прогулки на свежем воздухе.**



**Водные процедуры являются эффективным средством для увеличения адаптационных возможностей развивающегося организма ребенка дошкольного возраста.**



**Одна из самых распространенных закаливающих процедур - купание. Какой ребенок не любит поплескаться жарким летним днем!**



**Закаливание солнцем  
          Лучистая энергия солнца оказывает огромное влияние на жизнедеятельность организма**



**Вода развивает различные рецепторы, успокаивает, дарит положительные эмоции.**







