

Оздоровительная работа для детей первой группы раннего возраста.

Что можно считать закаливанием. Закаливание - вовсе не обязательно только тренировка холодом, это и контрастные воздушные, и водные процедуры, и солнечные ванны. Мы со своими детьми проводим мероприятия: закаливания водой, дорожка – здоровья (босоногохождение). Этим мы укрепляем нервную систему ребенка, тренируем организм к переменам холода и тепла.







