# Закаливание детей в летний период

Закаливание - один из наиболее эффективных методов повышения сопротивляемости детского организма резким колебаниям температуры воздуха и простудным заболеваниям.

Так в теплые июльские деньки ребята из группы «Мультяшки» испытали на себе элементы закаливающих процедур. Таковыми процедурами являлись: хождение босиком, игры на свежем воздухе в облегченной одежде. А также использовались игры с водой, что способствует так же укреплению здоровья детей**.** Такие процедуры у ребят из группы «Мультяшки» вызвали только положительные эмоции.