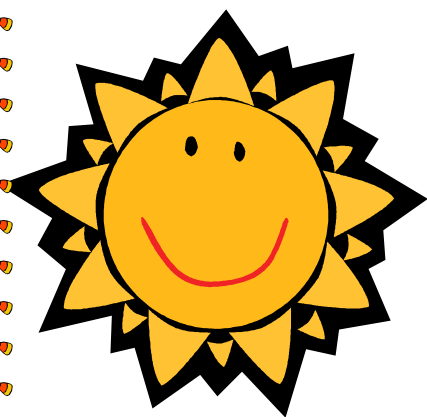


# О ЗАКАЛИВАНИИ ДЕТЕЙ



Закаливать ребенка лучше начинать летом, используя для этого естественные силы природы: солнце, воздух, воду. При этом важно выполнить ряд условий:

- Осуществлять закаливание следует при полном здоровье детей.
- Интенсивность закаливающих процедур увеличивать постепенно.
- Соблюдать систематичность и последовательность при проведении закаливания.

## 1. Закаливание воздухом.

Прогулка в любую погоду! Правильная одежда для ребенка должна предусматривать возможность двигаться.

## 2. Воздушные ванны.

Следует оставлять ребенка на некоторое время без одежды, предоставив ему возможность двигаться. Продолжительность такой ванны определяется реакцией ребенка. Ориентируясь на реакцию, можно постепенно, через 2-3 дня или более постепенно увеличивать длительность воздушной ванны.

## 3. Босохождение.

Хожение босиком начинают при не ниже +18° С в носках в течение 4-5 дней, затем — босиком 3-4 мин., увеличивая ежедневно время процедуры на 1-2 мин. и постепенно доводя ее до 15-20 мин.

- Дети раннего возраста – ходьба и бег по полу веранды (5-30 мин.)
- Младший дошкольный возраст – ходьба и бег по теплomu песку, траве (5-45 мин.)
- Средний дошкольный возраст – ходьба и бег по мокрому песку, траве, асфальту (5-60 мин.)
- Старшие дошкольники – ходьба и бег по земле, воде, асфальту (5-90 мин.)
- Подготовительные — ходьба и бег по различным видам почвы, покрытиям земли от 5 мин. и неограниченно.

## 4. Закаливание водой.

- Умывание и другие гигиенические процедуры, полоскание горла
- Влажное обтирание.
- Обливание (мытьё) ног.
- Душ, общее обливание.
- Купание в водоеме.

## 5. Закаливание солнцем.

Следует постепенно увеличивать продолжительность солнечных ванн, начиная с использования кружевной тени от деревьев. Противопоказано принятие солнечных ванн при  $t$  окружающего воздуха выше 30°С.

- Световоздушные ванны.
- Солнечные ванны.
- Отдых в тени.

