



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! Совет одного из старейших педиатров П.Г. Герцова: «Гулять в любую погоду, кроме особо отвратительной». Правильная одежда для ребенка должна предусматривать возможность двигаться.

1. Воздушные ванны.

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

2. Босохождение.

Хожение босиком начинают при не ниже $+18^{\circ}\text{C}$ 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.

3. Закаливание водой.

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

4. 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°C .



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