

### Закаливание водой

Мытьё рук после сна или пользования туалетом тёплой водой с мылом.

Чистка зубов с последующим полосканием полости рта прохладной водой;

Полоскание горла кипячёной водой после приёма пищи с постепенным снижением её температуры с 36 до 22 °С на 1°С каждые 5 дней;



### Специальные закаливак

Обтирания тела сухим : ле  
ванны

Контрастное обливание спот водой

Контрастные обливания для рук

Общие обливания тела

Массажные коврики (прохождение босиком)

Коврик «Дорожка здоровья»

Плавание

**В случае болезни ребенка,  
закаливающие процедуры возобновляют  
по  
щадящему режиму через 1-2 недели  
после полного выздоровления в  
зависимости от характера заболевания.  
Температура воды при этом должна  
быть на 2-3 градуса выше, чем до  
заболевания ребёнка.**

### Основные правила закаливания ребенка:

Приступать к закаливанию можно в любое время года.

Закаливание эффективно только тогда, когда его проводят систематически; без постоянного подкрепления достигнутые результаты снижаются.

Нельзя резко увеличивать продолжительность и силу закаливающих воздействий.

Нарушение принципа постепенности может вызвать переохлаждение и заболевание ребенка.

Закаливающие процедуры нельзя начинать, если ребенок болен.

Эффективность закаливающих процедур увеличивается, если их проводят комплексно.

## **Польза заливающих процедур у детей дошкольного возраста**



Подготовила:  
Бурцева А.Р. — старший воспитатель

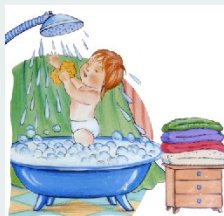
### Основные принципы закаливания:

Закаливание нужно начинать в состоянии полного здоровья;  
Интенсивность и длительность закаливающих процедур должны нарастать постепенно с учётом переносимости их ребёнком;  
Эффект закаливания зависит от систематичности его проведения;

**ЗАКАЛИВАНИЕ** — важный элемент здорового образа жизни человека в любом возрасте.

Но особое значение оно имеет для детей, организм которых ещё не выработал способности к быстрой адекватной реакции на резкие изменения условий внешней среды. Дети быстрее, чем взрослые, перегреваются, переохлаждаются, более чувствительны к влажности, ультрафиолетовым лучам.

Дети, закаливание которых начато в раннем возрасте, болеют реже, легче переносят адаптацию при поступлении в детский сад.



Воздушные закаливающие процедуры:  
воздушные ванны при переодевании ребёнка и во время утренней гимнастики;  
сон в хорошо проветренной спальне с доступом свежего воздуха;  
поддержание оптимального температурного режима в помещении (температура +18...20°C)  
ежедневные прогулки на свежем воздухе по 3-4 часа (на свежем воздухе в любую погоду тренируют терморегуляторный механизм ребёнка, адаптируют его к колебаниям температуры, влажности, движению воздуха);  
одежда должна быть лёгкой, не стесняющей движений, с минимальным содержанием искусственных и синтетических материалов;



### Закаливание солнцем

начинают со световоздушных ванн в тени деревьев, затем переходят на местные солнечные ванны, оставляют открытыми отдельные участки тела, руки, ноги.

### Закаливание солнцем:

Продолжительность воздушной ванны в первые дни 2-3 минуты. Ежедневно экспозиция увеличивается на 40 секунд, доводя пребывание раздетыми до 15 - 20 минут. Длительность приёма ванн постепенно увеличивается, проводятся они под контролем самочувствия ребёнка. Голова ребёнка должна быть постоянно закрыта от солнечных лучей светлой панамой. В жаркий летний день малышам обязательно требуется питьё. Наилучшее время для приёма ванн — с 10 до 11 часов утра.

