

# ЗАКАЛИВАНИЕ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ



## Что надо знать о закаливании?

### Закаливающие мероприятия:

- правильный режим дня
- рациональное питание
- физические упражнения

### Закаливающие процедуры:

- закаливание воздухом (воздушные ванны)
- закаливание солнцем (солнечные ванны)
- закаливание водой (водные процедуры)

### Принципы закаливания:

- постепенность
- систематичность
- учёт индивидуальных особенностей ребенка

### Выбор закаливающих процедур:

Зависит от здоровья ребенка, климатических условий, места жительства

### Эффективность закаливания:

Возрастает при применении разных процедур в сочетании с физическими упражнениями



## Как правильно закаливать водой?

### Обтирание

Смочите махровое полотенце. Сопровождайте обтирание лёгкими массирующими движениями - от периферии к центру. Конечности обтирайте снизу вверх.

### Обливание

Начинайте с температуры воды  $+30^{\circ}\text{C}$ , затем доведите до  $+18^{\circ}\text{C}$ , а в старшем возрасте - до  $+16^{\circ}\text{C}$ .  
Время обливания - 20-30 сек.

### Купание

Осуществляется в естественных водоемах, при температуре воздуха  $+24...+26^{\circ}\text{C}$ , воды - не ниже  $+22^{\circ}\text{C}$ . Закалённых детей купайте при температуре воды  $+19...+20^{\circ}\text{C}$ . Длительность пребывания в воде увеличивается от 1-2 минут до 5-8 минут.

## Как правильно закаливать воздухом?

**Начинайте** при температуре воздуха  $+18...+20^{\circ}\text{C}$  в течение 20-30 мин. Учитывайте силу ветра. При повышенной влажности сократите продолжительность процедуры.

**Проводите** в виде частичного или полного обнажения кожных покровов в прохладное время - в комнате, в жаркое - на свежем воздухе.

**Осуществляйте** систематично световоздушные ванны при температуре воздуха  $+22^{\circ}\text{C}$  и выше.

Воздушные ванны:

