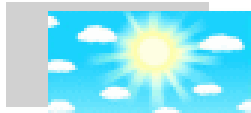


купания необходимо растереться полотенцем.

Детям с некоторыми заболеваниями противопоказано такое купание, проконсультируйтесь с врачом.



Закаливание солнцем:

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

Солнечные лучи оказывают на организм укрепляющее действие, повышают обмен веществ, кожа лучше регулирует теплообмен. Но солнце может оказать и отрицательное воздействие, поэтому к процедуре закаливания надо подходить с осторожностью. Летом рекомендуется проводить световоздушные ванны при температуре воздуха выше 22 градус. При температуре выше 30 градусов солнечные ванны противопоказаны. Первая ванна не должна превышать 5 минут, затем постепенно увеличивать время до 40 минут и более. Прямые

солнечные ванны (только после световоздушных) должны продолжаться 15-20 минут, всего за лето не более 20-30 ванн. После солнечных процедур желательно провести водные процедуры, по окончании обязательно нужно вытереть ребенка.



Приучайте малыша с ранних лет к свежему воздуху, холодной воде, воспитывайте у него умение преодолевать трудности.

Необходимо помнить, что положительный эффект от закаливания вы получите только в том случае, если оно будет проводиться систематически, без перерывов, с соблюдением всех требований врача и с учётом индивидуальных особенностей вашего ребёнка.

Текст подготовила:
воспитатель I кв. категории
Варанкина С.А.

Муниципальное Бюджетное
Дошкольное Образовательное Учреждение
«ДС №470 г. Челябинска»



**Закаливание -
первый шаг
к здоровью**

г. Челябинск
2024г

Закаливание – это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости механической защиты и приспособление организма ко многим факторам внешней среды.

Противопоказания для проведения закаливающих процедур:

- * Негативное отношение и страх ребенка;
- * Срок менее 5 дней после выздоровления от острых заболеваний или профилактической прививки;
- * Срок менее 2х недель после обострения хронического заболевания;
- * Карантин в детском саду или семье;
- * Высокая температура в вечерние часы.

Соблюдение определенных правил при закаливающих процедурах:

- * Закаливание должно проводиться систематически, ежедневно;
- * Постепенно переходить со слабых к более сильным раздражителям;
- * Учитывать индивидуальные особенности организма ребенка;
- * Обязателен положительный настрой малыша к закаливающим процедурам;
- * Перед началом закаливания необходимо посоветоваться с врачом.

Формы закаливания:

ЗАКАЛИВАНИЕ



Закаливание воздухом:

- * Прогулка в любую погоду в соответствующей одежде;
 - * Сон на воздухе;
 - * Специальные воздушные ванны;
 - * Хождение босиком;
 - * Суховоздушная ванна (сауна).
- Следите, чтобы помещение, в котором находится ребенок, постоянно проветривалось. Температура в комнате должна быть 16-19 градусов.
- Большое значение имеет одежда. Одежда для прогулок подбирается в соответствии с погодой. Чрезмерное укутывание ведет к перегреванию организма и предрасполагает к простудным заболеваниям.
- Длительные прогулки – важный элемент закаливания. Даже зимой постарайтесь, чтобы дети находились на свежем воздухе 3-4 часа в день.



Закаливание водой:

- * Умывание и другие гигиенические процедуры;
- * Обтирание мокрым полотенцем;
- * Обливание ног;
- * Душ, общее обливание;
- * Купание в водоеме;
- * Полоскание горла.

Водное закаливание оказывает более сильное воздействие на организм по сравнению с воздушными процедурами.

Существует несколько способов закаливания водой:

Обтирание – производить смоченной в воде материей (не должна быть слишком мягкой и должна хорошо впитывать воду). После обтирания тело растирают сухим полотенцем. Через 2-3 дня температуру нужно снизить на один градус.

Обливание – бывает местным и общим. Для местного обливания (обливания ног) начальная температура воды 30 градусов, постепенно снижать до 16-18 градусов. Время обливания ног 20-30 секунд. Для общего обливания надо начинать с более высокой температуры. Время – 20-40 секунд. После обливания необходимо растереться полотенцем.

Купание – проводится в естественных водоемах. В летнее время оно является одним из лучших способов закаливания. Начинать можно с температуры воздуха 24-26 градусов, а воды не ниже 22. Длительность пребывания в воде с 1-2 минут увеличивается до 6-8. После