

A cartoon illustration of a sheep sitting on grass next to a wooden sign that says "Закаливание" (Hardening). A wooden bucket with water is also present.

# Закаливание

Закаливание- средство здорового  
образа жизни детей дошкольного  
возраста



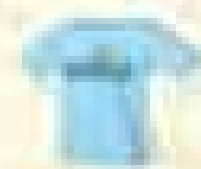
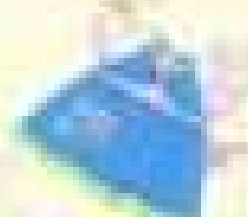
# Основные факторы закаливания



# ВОЗДУХ



**Важнейшим условием  
эффективности закаливания на  
открытом воздухе является  
ношение одежды,  
соответствующей погодным  
условиям. Одежда должна  
допускать свободную  
циркуляцию.**



# СОЛНЦЕ



**Лучшее время для приема солнечных ванн – с 8 до 11 часов утра. Загорая, следует закрывать голову от солнца и надевать защитные очки.**

**Первая солнечная ванна не должна превышать 5 минут. Ежедневно прибавляя по 5 минут, можно довести процедуру до 1,5 – 2 часа, но не больше.**

**Продолжительность закаливания солнечными ваннами зависит от температуры, влажности и скорости движения воздуха.**



# Водные процедуры



**ОБТИРАНИЕ**



**ОБЛИВАНИЕ**



**КУПАНИЕ**





**Обтирание – самое простое и доступное средство, с него и нужно начинать закаливание водой. Быстро за 1-2 минуты обтереть все тело смоченным водой рукавичкой, начиная с рук, шеи и груди, а затем растереться сухим полотенцем.**



**Обливание** – более сильное средство закаливания. В этом случае начальная температура воды – 33гр. а затем постепенно снижать до 17 гр. Не забудьте надеть резиновую шапочку, чтобы не мочить волосы.

# Купание



Во время купания необходим контроль за самочувствием детей. При первых признаках переохлаждения – бледность и синюшность кожи, «гусиная» кожа, озноб и сильная дрожь – немедленно прекратить купание, вывести детей из воды и организовать для них энергичные физические упражнения для разогревания. В случае очень сильного охлаждения наряду с физическими упражнениями рекомендуется горячее питье и теплая одежда.

Разумное применение всех указанных средств воздействия на организм детей, правильное их сочетание с учетом состояния здоровья каждого ребенка, его индивидуальных особенностей, дают хорошие результаты.

**«Если хочешь быть здоров –  
закаляйся!»**

