

### **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;

#### **Воздушные закаливающие процедуры входят в обычный режим дня:**

- воздушные ванны при переодевании ребёнка и во время утренней гимнастики;
- сон в хорошо проветренной спальне с доступом свежего воздуха (открытые фрамуги, форточки);
- 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;

Во время прогулок следите за состоянием ребёнка, регулируйте его двигательную активность. В случае если он вспотел, его нужно увести домой и сменить одежду. Помните, что одежда, высыхая на ребёнке, вызывает его переохлаждение.

#### **Закаливание солнцем:**

Его начинают со световоздушных ванн в тени деревьев, затем переходят на местные солнечные ванны, оставляют открытыми отдельные участки тела, руки, ноги. Длительность приёма ванн постепенно увеличивается и зависит от 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.

### **Закаливание водой:**

Наиболее эффективный метод закаливания. Он также должен прочно закрепиться в режиме дня ребенка дошкольного возраста в ежедневных процедурах:

- мытьё рук после сна или пользования туалетом тёплой водой с мылом. Затем — попеременное умывание рук до локтей, лица, шеи, верхней части груди тёплой и прохладной водой;
- 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 °C на 1°C каждые 5 дней;

#### **К специальным закаливающим водным процедурам относятся:**

- обтирания тела. Обтирание частей тела (руки, грудь, спина) начинают с сухого растирания до лёгкой красноты кожи ваткой или махровым полотенцем в течение 7—10 дней. Затем производятся влажные обтирания, температуру воды снижают с 30...32 °C до комнатной на 1 °C каждые 2 дня. Продолжительность процедуры — до 3 минут. В конце следует сухое обтирание;
- с целью закаливания дошкольников можно использовать контрастное обливание стоп водой. Детям ослабленным, часто болеющим ОРЗ рекомендуется щадящий режим обливания, когда обливают ноги сначала тёплой водой (+38...36°C), затем +28°C и заканчивают снова тёплой водой. Детям здоровым рекомендуется больший контраст: +38 — +18°C. Заканчивают процедуру растиранием стоп махровым полотенцем;
- можно использовать контрастные обливания для рук, температурный режим такой же, как и при обливании стоп;
- общие обливания тела проводятся водой с начальной температуры +36°C, длительность первого обливания 15 секунд. В дальнейшем температура воды постепенно снижается на 1°C в неделю, а длительность увеличивается до 3-5 секунд. В случае болезни ребёнка, 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 обычной.



**Памятка для родителей  
по закаливанию детей.**

**Инструктор по физической культуре  
Носенко Э.И.**

**Январь 2024**