

## ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ

Воздушные ванны -наиболее мягкая закаливающая процедура.

Воздушную местную ванну ребенок получает, находясь в обычной одежде, оставляя обнаженные руки и ноги, во время физических и музыкальных занятий, утренней зарядки, а общую воздушную ванну - при смене белья во время дневного и ночного сна.

Воздушные ванны принято осуществлять при комфортных значениях температуры, при отсутствии ощущаемого движения воздуха от +17°C до +22,5° С.

При температуре воздуха выше 22° С, воздушные ванны не являются холодным раздражителем. Таким образом, для получения охлаждающего эффекта от воздушных ванн их можно проводить в помещении при температуре от +18°C до +20°C, а на открытом воздухе, в местах защищенных от ветра, в тени при температуре от +19 °С до +22°C .

Проводить воздушные ванны следует через 1,5 часа после приема пищи начиная с 3-5 минут, увеличивая длительность последующих процедур на 3-5 минут, доводя до 30 минут.

## ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

систематичность, последовательность, постепенность, комплексность, учет индивидуальных особенностей каждого ребенка, а также активное и положительное отношение детей закаливающим процедурам.

**Закаляйся если хочешь быть здоров.**

**Постарайся обойтись без докторов.**

**Водой холодной обливайся,**

**Если хочешь быть здоров!**



Интернет источник ПОРТАЛ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ. Официальный ресурс Министерства здравоохранения Российской Федерации

<http://www.takzdorovo.ru/deti/doshkolniki-i-mladshie-klassy/zakalivanie-nachinaem-s-detstva/>

МАДОУ «МАЯЧОК»  
детский сад №205

## Укрепляем здоровье...



## ЗАКАЛИВАНИЕ

Составитель  
инструктор по физической культуре  
Шинкарева Г. Г..

## Что такое ЗАКАЛИВАНИЕ?

Закаливание — это система гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям различных метеорологических факторов (холода, тепла, атмосферного давления). Это своеобразная тренировка своего организма и, прежде всего, терморегулирующего аппарата к дей-



ствию указанных факторов.

Цель закаливания: выработать способность организма быстро приводить работу органов и систем в соответствие с меняющейся внешней средой.

## Способы закаливания

### ЗАКАЛИВАНИЕ НОСОГЛОТКИ

Закаливание носоглотки и слизистой оболочки рта направлено на профилактику ангин. С 2-3 лет нужно приучать детей полоскать рот водой комнатной температуры. С 4-5 лет летнего возраста можно приучать детей к полосканию горла.

Для достижения положительного эффекта от закаливания ребенок начинает полоскать горло водой сначала температурой 36-37°C с последующим снижением  $t$  через каждые 3-4 дня на 1-2°C вплоть до 8-10°C. Для полоскания используют 1/3 стакана воды (пластмассовые или стеклянные мензурки по 50 мл). Охладить воду до необходимой температуры можно в холодильнике заранее наполнив ею 2-литровую банку либо бидон.

Для ослабленных детей целесообразно использовать для полоскания отвары трав (зверобоя, ромашки или шалфея).

«Бульканье» воды в горле должно быть как можно дольше. Полоскание горла утром после сна, вечером перед обедом, после обеда, является эффективным средством предупреждения ангин, разрастания миндалин и аденоид.

### БОСОХОЖДЕНИЕ

Хождение босиком по полу в условиях дошкольного учреждения начинается при температуре пола не менее 18°C сначала в носках (3-5 дней), затем без них.

Время охлаждения впервые 5-7 дней по 3-4 минуты, с увеличением длительности по 2 минуты в день вплоть до 15-20 минут.

### СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ

Осуществляется в процессе прогулки, особенно в весенне-летний период. Прогулку начинают со световоздушных ванн в тени деревьев, а потом переходят к солнечным местным ваннам, для чего детям оголяют руки и ноги, на голове при этом всегда должна быть светлая шапочка.

Для проведения солнечных ванн детей перемещают под прямые солнечные лучи на 5-6 минут, после этого их вновь уводят в тень.

По мере появления загара, используют общие солнечные ванны. Для этого детей раздевают, оставляют их в трусиках и майках, а затем только в трусиках. Продолжительность солнечных ванн 5 минут, затем, увеличивая до 10 минут, а в течение дня, время, проведенное детьми на солнце, может составлять 40-50 минут.