

Что НАДО ЗНАТЬ О ЗАКАЛИВАНИИ ?

ЗАКАЛИВАЮЩИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

- ✓ Правильный режим дня
- ✓ Рациональное питание
- ✓ Физические упражнения

- ✓ Закаливание воздухом
- ✓ Закаливание солнцем
- ✓ Закаливание водой

ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ

Принципы закаливания:

Выбор закаливающих процедур:

Постепенность,
Систематичность,
Учет индивидуальных особенностей ребенка

Зависит от :

- здоровья ребенка,
- климатических условий,
- места жительства

Эффективность закаливания

возрастает при применении разных процедур в сочетании физическими упражнениями



Как правильно закаливать солнцем



Принимайте солнечные ванны в движении

! Начинайте прием солнечных ванн с 5-10 минут, постепенно увеличивая каждую процедуру на 5-10 минут

! Не допускайте пребывания на солнце детей до одного года

! Гуляйте с детьми не под прямыми лучами солнца

! Употребляйте достаточное количество жидкости

! Заканчивайте солнечные ванны водными процедурами и обтиранием насухо

! Надевайте головной убор, наносите солнцезащитные средства каждые 3 часа

Помните!

Противопоказанием к принятию солнечных ванн является температура воздуха +30

**Солнца – в меру!
Бережь здоровье не
забывайте, солнечными
ваннами не
злоупотребляйте!**



**Какую
пользу**

**ОКАЗЫВАЕТ
СОЛНЕЧНОЕ
ВОЗДЕЙСТВИЕ
НА ОРГАНИЗМ
МАЛЫША**



- ! Обеспечивает хорошее самочувствие
- ! Улучшает питание и кровоснабжение
- ! Способствует росту организма
- ! Укрепляет деятельность иммунной системы
- ! Ускоряет процессы выздоровления
- ! Убивает грибки и бактерии, паразитирующие на коже
- ! Влияет на поддержание постоянного уровня кальция



**Солнце в
умеренных
количествах очень
полезно ребенку:
оно заряжает его
энергией,
витаминами,**

**ПОЗИТИВНЫМ
настроением!**

КАК

ПРАВИЛЬНО ЗАКАЛИВАТЬ ВОДОЙ



ОБТИРАНИЕ

- ✓ Смочите махровые рукавички
- ✓ Сопровождайте обтирание легкими массажными движениями
- ✓ Конечности обтирайте снизу вверх (руки от кисти, ноги от стопы)

Начинайте с температуры воды +30 С, затем доводите до +18С.,
Время обливания 20-30 сек

ОБЛИВАНИЕ НОГ

КУПАНИЕ



Осуществляется в естественных водоемах – в реке, в озере, в море, при температуре воздуха +24+26 С, воды – не ниже +22 С.

Длительность пребывания в воле увеличивайте с 1-2 минут до 5-8.

После купания активно подвигайтесь с ребенком

Не забудьте

вытереть ребенка насухо, даже если температура воздуха высокая: при влажной коже происходит переохлаждение организма



**Закаливание подарит
крепость духа, силу,
бодрость и хорошее
настроение Вашему
малышу!**

КАК

ПРАВИЛЬНО ЗАКАЛИВАТЬ ВОЗДУХОМ



**Проветривание с
помощью фрамуги
или форточки**

проводите в присутствии детей
(и во время их сна), снижая
температуру воздуха на 1-2 С

ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ

НАЧИНАЙТЕ

при температуре воздуха +18-20 С,
в течение 20-30 мин. Учитывайте
силу ветра. При повышенной
влажности сократите
продолжительность процедуры

в виде полного или частичного
обнажения кожных покровов малыша в
прохладное время в комнате, в жаркое
— на свежем воздухе

ПРОВОДИТЕ

ОСУЩЕСТВЛЯЙТЕ

систематические световоздушные
ванны при температуре воздуха
+22 С и выше

ПРОГУЛКИ

Постоянно подвергайте
организм ребенка
благоприятному влиянию
свежего воздуха во время
прогулок

