

## **Закаливание воздухом**

*Воздушные ванны* лучше начинать принимать, когда температура воздуха не ниже 20°C. Для детей продолжительность первой процедуры 5-10 минут и доводится до 1,5 -3 часов.

Летом воздушные ванны можно сочетать с купанием или обливанием холодной водой. При приеме воздушных ванн следует сочетать их с активными движениями. Это намного повышает их закаливающий эффект.



## **Закаливание солнцем**

Солнечные излучения активно влияют на организм человека. Ультрафиолетовые лучи обладают бактерицидным действием, вызывают образование загара кожи. Образовавшийся пигмент предохраняет лежащие под кожей ткани от избыточного облучения.

Солнечные ванны лучше принимать в первую половину дня с 8 до 12 часов, их первая продолжительность не должна превышать 5-10 минут. В дальнейшем пребывание на солнце следует увеличивать на 3-5 минут, доводя пребывание на солнце до 1 часа. Солнечные ванны следует сочетать с купанием. Для равномерного загара необходимо попеременно обращать к солнцу спину, бок, живот.



## **Закаливание водой**

«В холодной воде - исцеление, предупреждение заболеваний, она укрепляет тело и сохраняет бодрость духа».

А. Цельс



Самым распространенным видом закаливания является закаливание водой. Его необходимо проводить в комплексе с другими методами, в частности, со световоздушными ваннами и закаливанием солнцем.

Закаливание водой нужно начинать летом или ранней осенью, в комнате при температуре воздуха в пределах 20-22°C. Летом, при теплой погоде, процедуру можно проводить на открытом воздухе (лучше в утренние часы).



## Что такое закаливание?

Закаливание — это целый спектр мероприятий, который включает в себя воздушные и солнечные ванны, ножные ванны, обтирание, купания в открытых водоемах, контрастные процедуры, и даже хождение босиком.



Закаливание оказывает оздоравливающее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ, увеличивает жизненную емкость легких, мышечную силу, нормализует артериальное давление и другое.

## Виды закаливания:

- Закаливание воздухом
- Водные процедуры (обтирание, обливание, душ, купание в естественных водоемах, бассейнах, морской воде)
- Солнечные ванны
- Обтирание снегом
- Хождение босиком
- Моржевание
- Баня, сауна с купанием в холодной воде.



## Обтирание

Проводите обтирание при температуре не ниже 18 °С. Делаются они просто. Смочите полотенце или кусок ткани холодной водой и быстрыми движениями оботрите руки, верхнюю и нижнюю часть туловища. Затем быстрым движением оботритесь сухим полотенцем.

## Контрастный душ

1. Теплая вода (20-40 сек)
2. Горячая вода (комфортной температуры, 30сек-1,5 мин)
3. Холодная вода (20сек-1 мин)
4. Горячая вода (20-40 сек)
5. Холодная вода (1 мин и более).

## Закаливание ног

Вечером, за час до сна, опустите ноги, примерно до середины голени, в прохладную воду (на 3 минуты). Начинайте с температуры 37-38 °С, понижая каждые 2 дня на 1 °С. Через 2-3 месяца вода может быть уже ледяной.





## ЗАКАЛИВАНИЕ РЕБЁНКА

# Что надо знать о ЗАКАЛИВАНИИ?

### ЗАКАЛИВАЮЩИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

- правильный режим дня
- рациональное питание
- физические упражнения

- закаливание воздухом (воздушные ванны)
- закаливание солнцем (солнечные ванны)
- закаливание водой (водные процедуры)

### ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ

**Принципы закаливания:** постепенность; систематичность; учёт индивидуальных особенностей ребёнка

**Выбор закаливающих процедур** зависит от здоровья ребёнка, климатических условий, места жительства

**Эффективность закаливания** возрастает при применении разных процедур в сочетании с физическими упражнениями



### ИНТЕРНЕТ-САЙТЫ О ЗАКАЛИВАНИИ РЕБЁНКА

Семь Я - <http://www.7ya.ru/>  
Дошкольное образование - <http://preschool.rin.ru/>  
Интер-Педагогика - [www.inter-pedagogika.ru](http://www.inter-pedagogika.ru)



# Как правильно ЗАКАЛИВАТЬ ВОДОЙ?

### ОБТИРАНИЕ

Смочите махровые рукавички. Сопровождайте обтирание лёгкими массирующими движениями - от периферии к центру. Конечности обтирайте снизу вверх (руки - от кисти, ноги - от стопы)

Начинайте с температуры воды +30 °С, затем доведите до +18 °С, а в старшем возрасте - до +16 °С. Время обливания - 20-30 секунд

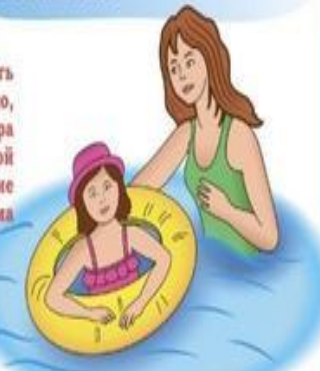
### ОБЛИВАНИЕ НОГ

### КУПАНИЕ

Осуществляйте в естественных водоёмах - в реке, озере, море, при температуре воздуха +24...+26 °С, воды - не ниже +22 °С. Закалённых детей купайте при температуре воды +19...+20 °С. Длительность пребывания в воде увеличивайте от 1-2 минут до 5-8 минут. После купания активно подвигайтесь вместе с малышом

**Не забудьте** вытереть ребёнка насухо, даже если температура воздуха высокая: при влажной коже происходит переохлаждение детского организма

ЗАКАЛИВАНИЕ ПОДАРИТ КРЕПКОСТЬ ДУХА, СИЛУ, БОДРОСТЬ И ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ ВАШЕМУ МАЛЫШУ!



# Как правильно ЗАКАЛИВАТЬ ВОЗДУХОМ?

**Проветривание с помощью форточек или фрамуги** 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 минут. 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

систематично световоздушные ванны при температуре воздуха +22 °С и выше

## Прогулки

Постоянно подвергайте организм ребёнка благоприятному влиянию свежего воздуха во время прогулок, постепенно выработывая у малыша привычку к свежему воздуху и прогулкам







# Как правильно закаливать солнцем?

- ! Принимайте солнечные ванны в движении.
- ! Начинайте приём 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 малышом не под прямыми лучами солнца.
- ! Употребляйте достаточное количество жидкости.
- ! Заканчивайте солнечные ванны водными процедурами и обтиранием малыша насухо.
- ! Надевайте головной убор, наносите солнцезащитные средства каждые 3 часа.

## Помните:

противопоказанием к принятию солнечных ванн является температура воздуха выше  $+30^{\circ}\text{C}$ !

**СОЛНЦА – В МЕРУ!  
БЕРЕЧЬ 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.
- ! Стимулирует восстановительные процессы в повреждённых тканях.
- ! Влияет на синтез витамина Д и поддержание постоянного уровня кальция.
- ! Убивает грибки и бактерии, паразитирующие на коже.

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

**ПОЗИТИВНЫМ  
НАСТРОЕНИЕМ!**



# КАК ПРАВИЛЬНО ОКАЗАТЬ ПОМОЩЬ?

## ПРИ ТЕПЛОМ УДАРЕ:

Слабость, одышка, жажда, головная боль, тошнота, обморочное состояние, покраснение кожи, которая становится влажной, горячей.

ПРИЗНАКИ

ДЕЙСТВИЯ  
ВЗРОСЛОГО

Напоить малыша, раздеть, умыть холодной водой, уложить и обеспечить доступ воздуха; обернуть простыней, смоченной холодной водой.

## ПОМНИТЕ!

Белая лёгкая одежда защитит кожу ребёнка от ярких лучей солнца.

## ПРИ СОЛНЕЧНОМ УДАРЕ:

Головная боль, вялость, тошнота, рвота.

ПРИЗНАКИ

ДЕЙСТВИЯ  
ВЗРОСЛОГО

Ребёнка увести в тень, раздеть, умыть холодной водой, напоить холодным чаем и уложить в постель; 2–3 дня находиться в тени.

## НЕ ЗАБУДЬТЕ!

**ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫЗВАТЬ ВРАЧА!**



