



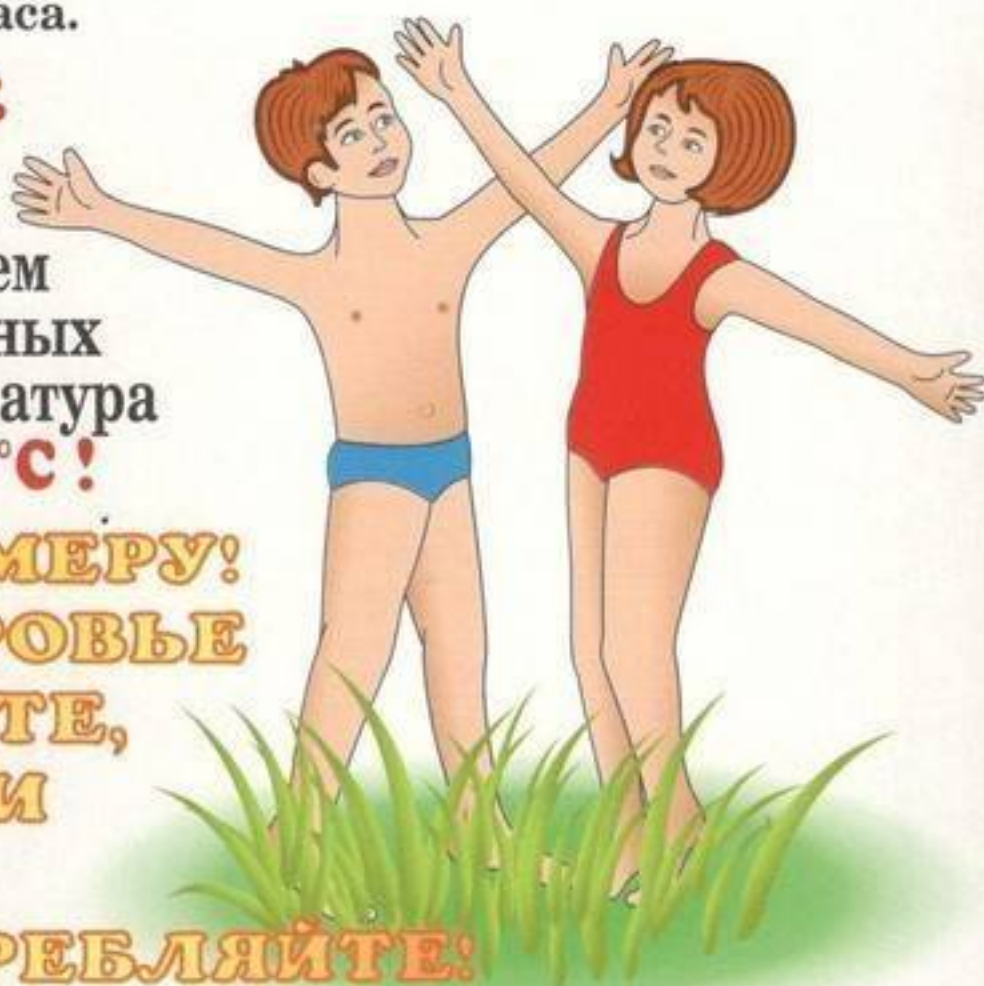
Как правильно ЗАКАЛИВАТЬ СОЛНЦЕМ?

- ! 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 °C!**

**СОЛНЦА – В МЕРУ!
БЕРЕЧЬ ЗДОРОВЬЕ
НЕ ЗАБЫВАЙТЕ,
СОЛНЕЧНЫМИ
ВАННАМИ
НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯЙТЕ!**





ЗДОРОВЬЕ

ЗАКАЛИВАНИЕ РЕБЁНКА

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 $+30^{\circ}\text{C}$, затем доведите до $+18^{\circ}\text{C}$, а в старшем возрасте – до $+16^{\circ}\text{C}$. Время обливания – 20–30 секунд

ОБЛИВАНИЕ НОГ

КУПАНИЕ

Осуществляйте в естественных водоёмах – в реке, озере, море, при температуре воздуха $+24...+26^{\circ}\text{C}$, воды – не ниже $+22^{\circ}\text{C}$. Закалённых детей купайте при температуре воды $+19...+20^{\circ}\text{C}$. 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
КРЕПОСТЬ ДУХА, СИЛУ,
БОДРОСТЬ И ХОРОШЕЕ
НАСТРОЕНИЕ!**





ЗДОРОВЬЕ

ЗАКАЛИВАНИЕ РЕБЁНКА

Как правильно ЗАКАЛИВАТЬ ВОЗДУХОМ?

Проветривание
с помощью форточки
или фрамуги

Проводите в присутствии детей (и во время их сна), снижая температуру воздуха на 1-2 °C

ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ

НАЧИНАЙТЕ

при температуре воздуха +18...+20 °C 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 °C и выше

Прогулки

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

