

# Закаливание — шаг к здоровью

Закаливание — это оздоровительные процедуры с помощью воздуха, воды и солнца. Закаливание дарит нам крепкое здоровье, отличное настроение, помогает быть менее зависимым от природы, защищает от простуды и гриппа.



Контрастный душ



Купание в водоемах

Как  
закалить  
свой организм?



Умывание  
холодной водой



Воздушные ванны



Солнечные ванны



Обтирание  
влажным полотенцем

**Первое условие закаливания** — процедуры проводятся не от случая к случаю, а систематически каждый день.

**Второе условие** — продолжительность процедур увеличивается постепенно.

**Третье условие** — обязательно учитывается состояние здоровья и эмоциональное состояние ребенка.

Начинать закаливание лучше в теплое время года. При ухудшении состояния ребенка после закаливания его следует прекратить. Эффект от закаливающих процедур достигается за 2-3 месяца. Поэтому нельзя отменять закаливание даже в случае легких заболеваний детей — надо просто уменьшить нагрузку или интенсивность раздражителя. В случае болезни ребенка, закаливающие процедуры возобновляют по щадящему режиму через 1-2 недели после полного выздоровления.



**Закаливание организма** рекомендуется начинать с воздушных ванн. Выполнять такие процедуры лучше утром в сочетании с утренней гимнастикой. Специальные сеансы воздушных ванн не рекомендуется принимать натощак. Температура воздуха при воздушных ваннах составляет 16 -20 градусов. Для здоровых детей первые воздушные ванны длятся 20-30 минут. В дальнейшем продолжительность процедур каждый раз увеличивается на 5 -10 минут и постепенно доводится до двух часов.

## Воздушные закаливания:

- воздушные ванны при переодевании ребенка и во время утренней гимнастики;
- сон в хорошо проветренной спальне с доступом свежего воздуха (открытые форточки);
- поддержание оптимального температурного режима в помещении (+ 18...20 градусов);

- ежедневные прогулки на свежем воздухе по 3-4 часа в любую погоду.

Одежда должна быть легкой, не стесняющей движений с минимальным содержанием искусственных материалов.



### **Закаливание водой:**

- мытье рук после сна теплой водой, затем – попеременное умывание рук до локтей, лица, шеи, верхней части груди теплой и прохладной водой;

- полоскание горла кипяченой водой с постепенным снижением температуры с 36 до 22 градусов на 1 градус каждый день.

### **Обтирание, обливание:**

Обтирание — начальный этап закаливания водой. Обтирание частей тела (руки, грудь, спина) начинают с сухого растирания до легкой красноты кожи варежкой или махровым полотенцем в течение 10 дней. Затем производят влажные обтирания, температуру воды снижают с 30...32 градусов до комнатной на 1 градус каждые 2 дня. Продолжительность процедуры до 3 минут. В конце следует сухое обтирание.

### **Контрастное обливание стоп:**

С целью закаливания можно использовать контрастное обливание стоп водой. Детям ослабленным, часто болеющим ОРЗ рекомендуется щадящий режим обливания, когда обливают ноги сначала теплой водой (+38...36) градусов, затем +28 градусов и заканчивают снова теплой водой. Детям здоровым рекомендуется больший контраст: +38 - +18. Заканчивают процедуру сухим растиранием. Можно использовать контрастное обливание для рук, температурный режим такой же, как и при обливании стоп. Постепенно температура воды снижается на 1 градус в неделю, а длительность увеличивается до 35 секунд.

### **Солнечные ванны:**

Еще один из факторов закаливания — солнце. Солнечные лучи оказывают на организм общее укрепляющее действие, повышают обмен веществ в организме, лучше становится самочувствие, сон, кожа лучше регулирует теплообмен. Солнечные ванны лучше принимать утром до 11 часов. Начинают с 5 -10 минут, доводя до 2-3 часов. Солнечные ванны целесообразно сочетать с активными движениями.

### **Хождение босиком:**

Закаливание детей дошкольного возраста включает в себя хождение босиком. Если дома ребенок всегда ходил в тапочках, начинать стоит с малого. Дайте побегать хотя бы пару минут по полу босиком. Прибавляйте, по 1-2 минуте в день и это тоже будет закаливание. Летом

можно выпускать побегать ребенка босиком по траве, песку или нагретым камушкам на речке, а в холодное время года полезно давать побегать босиком дома по ковру сначала 10-20 минут, затем постепенно можно увеличивать время. Применение такого естественного массажа стоп не просто закаливает, но и оздоравливает организм. Так как действие поверхности благотворно отражается на работе внутренних органов.

