

«Польза воздушных ванн»

Воздушные ванны — это закаливание организма с помощью свежего воздуха. Это самый простой и безопасный способ укрепления иммунитета.

Проветривание

С помощью форточки или фрамуги в присутствии детей (и во время дневного сна), снижая температуру воздуха на 1-2 °С.

Ходьба босиком

Лучше всего начинать закаливание летом с ходьбы по полу в помещении. После домашней подготовки можно отправляться на прогулку на свежий воздух.

Игры на свежем воздухе

Принимать воздушные ванны лучше всего в движении: легкая пробежка, зарядка или просто игра. В сырую и ветреную погоду продолжительность процедуры сокращается. При дожде, тумане и сильном ветре провести закаливание можно дома в комнате с открытым окном.

Прогулки



Лучшее место для закаливания - затенённые участки с зелёными насаждениями парк, лес, тихий сквер, просто садовый участок



«Сила воды: как правильно закаливать»

Водные процедуры укрепляют нервную систему и сосуды. Начинать нужно с самого щадящего метода.

Обтирание

Растирать тело махровой рукавичкой от периферии к центру. Конечности снизу вверх (руки – от кисти, ноги – от стопы).

Обливание ног

Начинать с температуры воды $+30^{\circ}\text{C}$, постепенно снижая до $+18^{\circ}\text{C}$. Время обливания – 20-30 секунд

Купание

В естественных водоёмах при температуре воздуха $+24..+26^{\circ}\text{C}$, воды - не ниже $+22^{\circ}\text{C}$.
Длительность пребывания в воде увеличивайте от 1-2 минут до 5-8 минут.



Вытирать ребёнка насухо, даже если $t^{\circ}\text{C}$ воздуха высокая. при влажной коже происходит переохлаждение организма!



«Солнце — друг, но с правилами»

- ☀ 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 ребенком 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!



**Солнечный свет
необходим для
выработки витамина D,
но избыток
ультрафиолета опасен!**

