



## Здоровые дети – наше будущее!

Родители на всем белом свете хотят, чтобы их дети были самыми здоровыми!

Но в современном мире существует множество факторов способных навредить здоровью малыша: вирусы, экология, климатические особенности и др. И как же укрепить иммунитет ребенка? Ни один препарат не сможет дать такого эффекта, как те способы, которые были заложены самой природой. И поэтому закаливание детей дошкольного возраста – это наиболее эффективный способ добиться своей цели.

### Виды закаливания:

- Солнечные ванны;
- Воздушные ванны;
- Закаливание водой;
- Хождение босиком.



### Солнечные ванны

Место для солнечных ванн выбирают сухое, голова должна находиться в тени (можно прикрыть панамой).

Продолжительность ванн 4 минуты, при этом ребенок меняет положение. Через каждые 2-3 ванны ко времени облучения прибавляется еще по минуте для каждой стороны тела. Через 2-3 минуты по окончании солнечной ванны ребенка надо облить водой с температурой 26-28 градусов и устроить на полчаса отдохнуть в тени.



### Воздушные ванны

Кроме температуры, имеют значение влажность и движение воздуха. Выбирают площадку, защищенную от ветра (терраса, балкон). Детей оставляют только в коротких трусиках. Продолжительность 3-4 минуты, постепенно увеличивая время можно довести до часа. Начинать процедуру лучше в тихую погоду при температуре воздуха не ниже 23-24 градусов. Во время воздушных ванн дети должны быть в движении (гимнастика).



### Закаливание водой

Улучшает кровообращение, нормализует работу нервной системы, ускоряет обмен веществ.

Проводят в виде обтирания и обливания. Обтирание производится легкими массирующими движениями смоченной в воде материей. Через 2-3 дня температуру можно снизить на один градус. При обливании – начальная температура воды +30. Затем, постепенно доводят до +16. Производят обливание полностью или частично (ноги). За обливанием следует растирание полотенцем.

### Хождение босиком

Развивает мышцы стоп, предохраняя от плоскостопия. Рекомендуется ходить по склоненной траве, опавшей хвое в лесу.



Закаливание – это система мероприятий, неоднократно повторяющихся в течение дня, месяца, года.



#### Принципы закаливания:

- Процедуры должны производиться регулярно, желательно в одно и то же время.
- Нагрузки на организм должны быть последовательными.
  - Для закаливания может использоваться все, что дано природой – снег, вода, воздух, солнце.
  - Процедуры должны быть комплексными.

*Как не стыдно человеку  
Чуть чего бежать в аптеку!  
Ты прими хоть сто пильоль,  
Все равно здоровья – нуль,  
Зато у матушки-природы  
Полным-полно других даров.  
Прими леса, поля и воды,  
И гор хребты, и неба своды –  
И ты практически здоров!*

Ю.С. Энтин

**Выполнила: Попова Ксения**  
ГБПОУ СО Ирбитский гуманитарный  
колледж  
Адрес: г. Ирбит, ул. Первомайская 39.  
Тел.: +7 (3435) 56-67-39  
Сайт: [www.irbitgc.ru](http://www.irbitgc.ru)



# Закаливание детей дошкольного возраста

