j0232180[1]

**О ЗАКАЛИВАНИИ ДЕТЕЙ**

Закаливать ребенка лучше начинать летом, используя для этого естественные силы природы: солнце, воздух, воду. При этом важно выполнить ряд условий:

* Осуществлять закаливание следует при полном здоровье детей.
* Интенсивность закаливающих процедур увеличивать постепенно.
* Соблюдать систематичность и последовательность при проведении закаливания

1. **Закаливание воздухом.**

Прогулка в любую погоду! Совет одного из старейших педиатров П.Г. Герцова: «Гулять в любую погоду, кроме особо отвратительной». Правильная одежда для ребенка должна предусматривать возможность двигаться.

1. **Воздушные ванны.**

Следует оставлять ребенка на некоторое время без одежды, предоставив ему возможность двигаться. Продолжительность такой ванны определяется реакцией ребенка (положительной). Ориентируясь на реакцию, можно постепенно, через 2-3 дня или более постепенно увеличивать длительность воздушной ванны.

1. **Босохождение.**

Хождение босиком начинают при не ниже +18° С в носках в течение 4-5 дней, затем — босиком 3-4 мин., увеличивая ежедневно время процедуры на 1-2 мин. и постепенно доводя ее до 15-20 мин.

* Дети раннего возраста – ходьба и бег по полу веранды (5-30 мин.)
* Младший дошкольный возраст – ходьба и бег по теплому песку, траве(5-45 мин.)
* Средний дошкольный возраст – ходьба и бег по мокрому песку, траве, асфальту (5-60 мин.)
* Старшие дошкольники – ходьба и бег по земле, воде, асфальту (5-90 мин.)
* Подготовительные — ходьба и бег по различным видам почвы, покрытиям земли от 5 мин. и неограниченно.

1. **Закаливание водой.**

* j0232180[1]Умывание и другие гигиенические процедуры, полоскание горла
* Влажное обтирание.
* Обливание (мытье) ног. j0232180[1]
* Душ, общее обливание.
* Купание в водоеме.

1. **Закаливание солнцем.**

Следует постепенно увеличивать продолжительность солнечных ванн, начиная с использования кружевной тени от деревьев. Противопоказано принятие солнечных ванн при t окружающего воздуха выше З0°С.

* Световоздушные ванны.
* Солнечные ванны.
* Отдых в тени.