

## *Закаливание*

Систематическое закаливание укрепляет не только нервную систему, тренирует безболезненное восприятие организмом к переменам холода и тепла, но и укрепляет сердце, легкие, улучшает веществ, то есть улучшает работу всех органов и систем.



обмен

**Какие же существуют формы закаливания?**

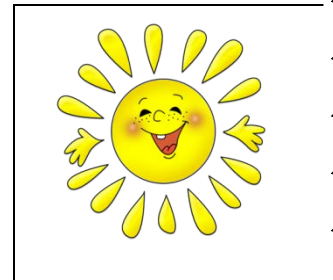
### **Закаливание воздухом**

Прогулка в любую погоду в соответствующей одежде  
Сон на воздухе  
Специальные воздушные ванны  
Ходение босиком  
Суховоздушная баня (сауна)

### **Закаливание водой**



Умывание и другие гигиенические процедуры  
Влажное обтирание  
Обливание ног  
Душ, общее обливание



Купание в водоеме  
Полоскание горла

### **Закаливание солнцем**

Световоздушные ванны  
Солнечные ванны  
Отдых в тени

**НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ,  
что есть ПЕРЕЧЕНЬ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ  
для проведения закаливающих процедур**



- ❖ Негативное отношение и страх ребенка
- ❖ Срок менее пяти дней после выздоровления от острых заболеваний или профилактической прививки
- ❖ Срок менее двух недель после обострения хронического заболевания
- ❖ Карантин в детском саду или в семье
- ❖ Высокая температура в вечерние часы

*Для детей дошкольного возраста моржевание, погружение в ванну с ледяной водой или общее обливание ледяной водой не рекомендуются!*

**Для того чтобы закаливающие процедуры дали результат, нужно соблюдать определенные правила закаливания:**

- ❖ закаливание должно проводиться систематически, ежедневно;
- ❖ постепенно переходить от слабых к более сильным раздражителям;
- ❖ учитывать индивидуальные особенности организма ребенка;
  - ❖ обязателен положительный настрой малыша к закаливающим процедурам;
  - ❖ перед началом закаливания следует посоветоваться с врачом.



**Будьте здоровы!**