

## Закаливание водой

❖ **Контрастные процедуры** включают: обливания холодной и тёплой водой, принимая при этом индивидуальные особенности детей; обтирание (смочите махровые рукавички, сопровождайте обтирание лёгкими массирующими движениями - от периферии к центру. Конечности обтирайте снизу вверх (руки - от кисти, ноги - от стопы))



❖ **Плавание:** стимулирует мышечный тонус, улучшает координацию и закаливает организм.

❖ **Душ:** рекомендуется начинать утренний день с контрастного душа - сначала - тепло, затем - холодно.

### Рекомендации для родителей

❖ Начиная закаливание с малых доз и постепенно увеличивайте нагрузку.

❖ Следуйте за реакцией ребёнка на процедуры (обратите внимание на комфорт).

❖ Учитывайте возрастные особенности и индивидуальные предпочтения ребёнка.

❖ Включайте закаливание в игровую форму, чтобы детям было интересно.

### «Играем активно!»

❖ Игры на свежем воздухе («Горячо - холодно»), игры с водой: «Перелей воду», «Цветной дождик» и др.)

❖ Упражнения на развитие дыхания.

Интернет сайты о закаливании ребёнка



Семь Я - <http://www.7ya.ru/>  
Семья проект kp/ru - <https://www.kp.ru/family/deti/zakalivanie-detej/>

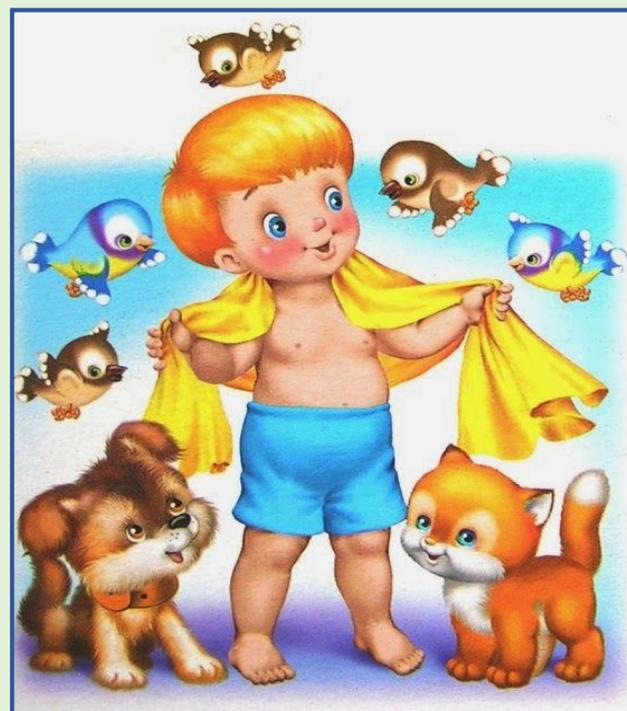
Материал подготовила  
Искандарова Светлана Сергеевна  
старший воспитатель  
МБДОУ с. Ракитное  
сайт ДОУ: <https://rakitnoe.tvoysadik.ru/>  
электронная почта: [doy.rakitnoe@mail.ru](mailto:doy.rakitnoe@mail.ru)

Иллюстрации: Яндекс картинки  
Фотографии: банк данных МБДОУ с. Ракитное с согласия родителей (законных представителей) детей дошкольного возраста.



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад с. Ракитное Хабаровского муниципального района Хабаровского края

**Буклет для родителей**  
*«Закаливание детей дошкольного возраста»*



## Лето - время для закаливания

Основные факторы закаливания - природные и доступные: солнце, воздух и вода.

**Закаливание** - это процесс, который помогает детям быть здоровыми и крепкими!



**Закаливание** - это система мероприятий, способствующих повышению устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.



## Полезность закаливания для детей

- ❖ **Повышает иммунитет.**
- ❖ **Улучшает общее состояние здоровья.**
- ❖ **Формирует физическую активность.**



## Методы закаливания

### Закаливание воздухом

- ❖ **Применение свежего воздуха:** прогулки на свежем воздухе стимулируют обмен веществ, улучшают сон и общее самочувствие.
- ❖ **Проветривание помещений:** регулярное проветривание помещений, сон при открытых фрамугах, прогулки на свежем воздухе..
- ❖ **Режим одежды:** использовать облегчённую одежду, надевать головной убор.



## Закаливание солнцем

- ❖ **Полезность солнечного света:** солнечное излучение способствует выработке витамина D, который важен для здоровья костей и иммунной системы.
- ❖ **Правила пребывания на солнце:**
  - ! Принимайте солнечные ванны в движении.
  - ! Начиная приём солнечных ванн с 5-10 минут, постепенно увеличивая каждую процедуру на 5 - 10 минут.
  - ! Не допускайте на солнце детей до одного года.
  - ! Гуляйте с малышом не под прямыми солнечными лучами.
  - ! Употребляйте достаточное количество воды.
  - ! Заканчивайте солнечные ванны водными процедурами и обтиранием малыша насухо.
  - ! Надевайте головной убор, наносите солнцезащитные средства каждые 3 часа.

## Помните!

Противопоказанием к принятию солнечных ванн является температура воздуха выше **+30 C!**



**Солнце в умеренных количествах очень полезно ребёнку: оно заряжает его энергией, витаминами, позитивным настроением!**