



Памятка «Закаливание»

Основные средства закаливания
– солнце, воздух и вода,
босохождение, самомассаж.

- Комнату, где находится ребёнок, необходимо тщательно проветривать. Оптимальная

температура в помещении 19-20⁰С. Ребёнок должен находиться в лёгкой рубашке или платье.

Самый доступный вид закаливания – воздушные ванны.

Г Г.И.Сперанский писал: «День, проведённый ребёнком без прогулки, потерян для здоровья». Ребёнок дошкольного возраста должен ежедневно находиться на воздухе не менее 3 часов.

- Солнечные ванны хотя и полезны (они укрепляют защитные силы организма), должны быть строго дозированы. Во время принятия солнечных ванн голову следует прикрывать панамкой.
- Наиболее сильным средством закаливания является вода.

К водным процедурам относятся: обливание, обтирание, душ, купание в открытых водоёмах. Водные процедуры должны проводиться после утренней зарядки.

- Зарядка, водные процедуры, завтрак, способствуют тому, что ребёнок становится бодрым, у него появляется желание активно играть, идти в детский сад, а затем и в школу.