

# МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ

Инструктор по физической культуре  
ИЛЬИНА АЛИНА ПЕТЕРОВНА



**ЗАКАЛЁННЫЙ РЕБЁНОК  
БУДЕТ НЕ ТОЛЬКО МЕНЬШЕ  
БОЛЕТЬ: ОН ВЫРАСТЕТ  
ЗДОРОВЫМ, ВЫНОСЛИВЫМ,  
СИЛЬНЫМ, ПРИЧЁМ ЭТО  
СКАЖЕТСЯ И НА ЕГО  
ФИЗИЧЕСКОМ, И ДАЖЕ  
УМСТВЕННОМ РАЗВИТИИ.**

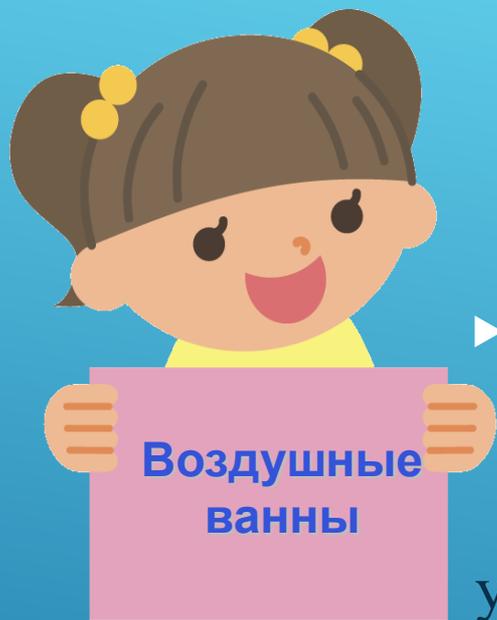


**Методы  
закаливания**

**Воздушные  
ванны**

**Водные  
процедуры**

**Солнечные  
ванны**



- ▶ Любая прогулка ребёнка в любом возрасте будет являться воздушной ванной,
  - ▶ если он не будет укутан, будет легко и удобно одет и будет гулять в любую погоду.

**Но всё это должно быть регулярным: в постоянстве — сила любого метода детского закаливания!**

▶ **УМЫВАНИЕ**

▶ **ОБТИРАНИЕ**

▶ **ОБЛИВАНИЕ**

▶ Ну и, конечно, **ПЛАВАНИЕ** и  
**КУПАНИЕ**

в различных водоёмах — открытом бассейне, речке, море и др.

- ▶ Родители должны следить, чтобы в воде ребёнок постоянно активно двигался во избежание переохлаждения.





Солнечные ванны детям  
рекомендуется проводить

в том случае,

если на улице не ниже **20°C**,

но и не выше **29°C**.

**Здесь также существуют свои правила:**

- ▶ Во время солнечных ванн обеспечьте ребёнка в обязательном порядке головным убором.
- ▶ Старайтесь по возможности зимой ездить отдыхать с крохой в тёплые страны, чтобы и там проводить этот действенный метод закаливания.
- ▶ Детям до года можно находиться на улице в жаркую погоду только в тени.
- ▶ После года время пребывания малыша на солнце должно начинаться в первые дни с **15** минут, а затем постепенно увеличиваться до получаса.
- ▶ Оптимальное время для приёма солнечных ванн ребёнком любого возраста — с **10.00** до **11.00** часов, вечером — после **17.00**.
- ▶ Во время таких ванн дети должны находиться в движении.

# ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ



- 1.** Чем раньше начнете, тем лучше – возраст не имеет значения.
- 2.** Процедуры должны проводиться систематически, и не важно, будет это контрастный душ, обливания, хождение по снегу или просто воздушные ванны.
- 3.** Продолжительность процедур увеличивайте постепенно, иначе закаливание может обернуться лечением простуды у ребенка и постельным режимом.



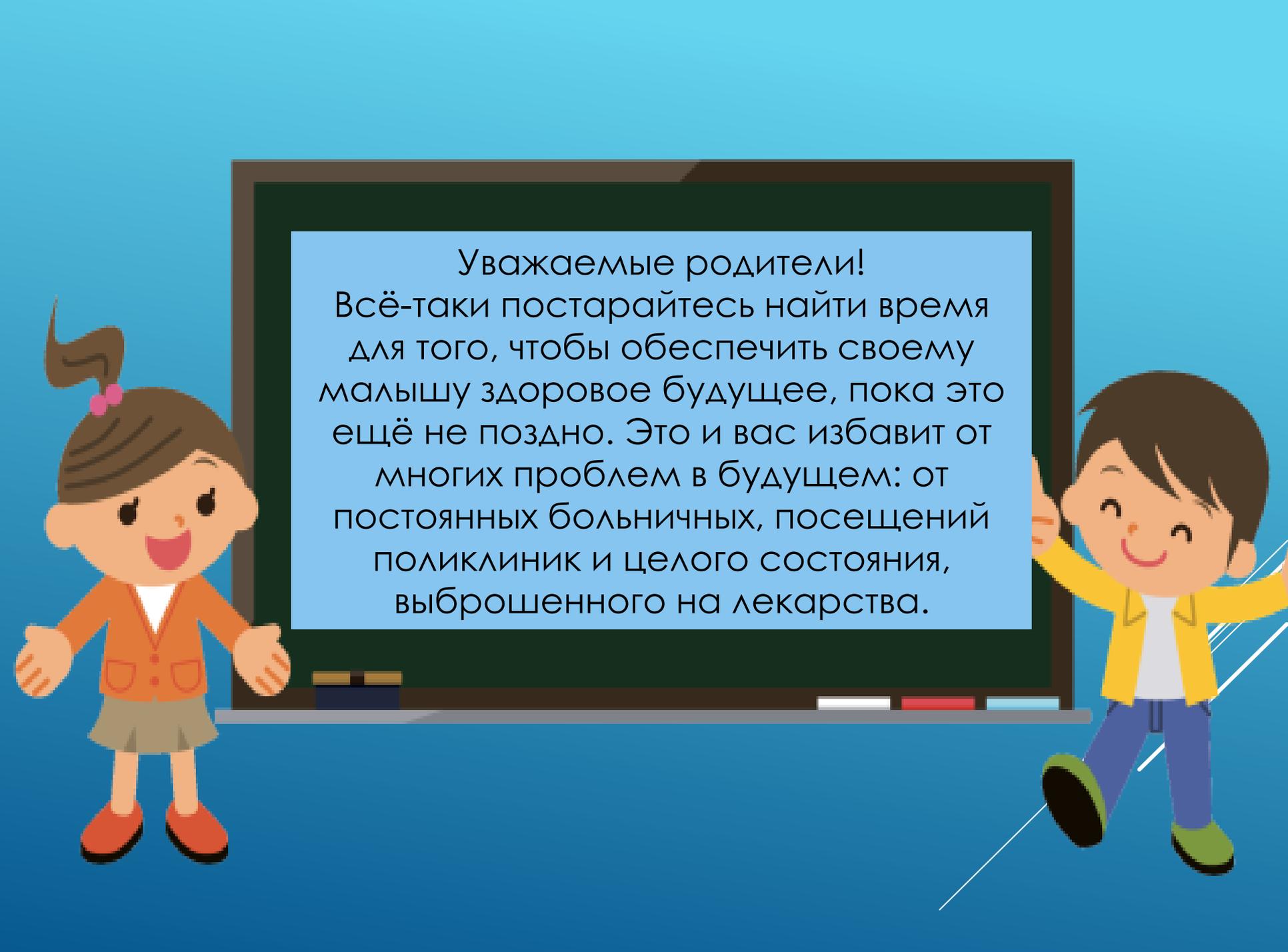
- 4. Настроение имеет значение!** Поверьте, те же обливания окажутся гораздо эффективнее, если будут приносить удовольствие и вызывать веселый смех, а не громкий плач.
- 5. Станьте примером для подражания.** Ребенок намного охотнее будет закаляться, видя, что родители и сами с удовольствием принимают участие в водных процедурах.
- 6. Повысьте эффективность водных процедур за счет сочетания их с физкультурой или массажем.**

**7. НАЧИНАЙТЕ ЗАКАЛИВАНИЕ РЕБЕНКА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ ТОЛЬКО В ТОМ СЛУЧАЕ, ЕСЛИ ОН ПОЛНОСТЬЮ ЗДОРОВ.**

**8. НЕ ДОПУСКАЙТЕ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ МАЛЬША.**

**9. СЛЕДИТЕ, ЧТОБЫ РЕБЕНОК НЕ ПЕРЕГРЕЛСЯ.**

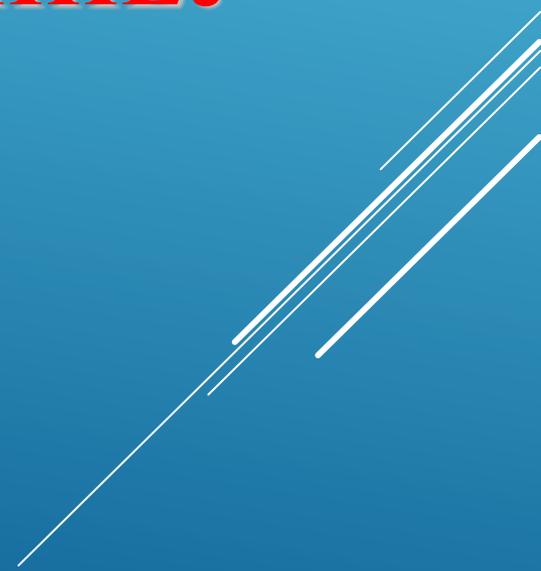
**10. РУКИ И НОГИ РЕБЕНКА ПЕРЕД НАЧАЛОМ ПРОЦЕДУР ДОЛЖНЫ БЫТЬ ТЕПЛЫМИ.**

A cartoon illustration of a girl and a boy standing in front of a chalkboard. The girl on the left has brown hair in a ponytail with a pink bow, wearing an orange cardigan and a grey skirt. The boy on the right has black hair, wearing a yellow jacket and blue pants. The chalkboard has a light blue background with black text. The background is a solid blue color.

Уважаемые родители!  
Всё-таки постарайтесь найти время  
для того, чтобы обеспечить своему  
малышу здоровое будущее, пока это  
ещё не поздно. Это и вас избавит от  
многих проблем в будущем: от  
постоянных больничных, посещений  
поликлиник и целого состояния,  
выброшенного на лекарства.

***ЗДОРОВЬЯ ВАМ И ВАШИМ ДЕТЯМ!***

***СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!***

A decorative graphic consisting of several parallel white lines of varying lengths, slanted diagonally from the bottom right towards the top right, set against a blue gradient background.