

## «Закаливание»

**ЗАКАЛИВАНИЕ** - это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма ребенка ко всем неблагоприятным факторам внешней среды. Для закаливания ребенка используются факторы внешней среды (воздух, солнце, вода) как отдельно, так и в виде комплексных мероприятий. При этом необходимо учитывать:

1. Состояние здоровья ребенка с учетом его индивидуальных потребностей при выборе метода закаливания.
2. Постепенное увеличение силы природного фактора.
3. Системность закаливания.
4. Спокойное, радостное настроение ребенка во время закаливающей процедуры

### **ВОЗДУХ:**

1. Температура помещения 21 – 22 градуса.
2. Одежда, соответствующая температуре воздуха.
3. Сквозное проветривание в отсутствие детей по 5 - 7 мин.
4. Воздушные ванны при смене белья после ночного и дневного сна, во время утренней гимнастики и умывания.
5. Обязательная прогулка.
6. Дневной сон на открытом воздухе при температуре от -15 до +30 градусов (при отсутствии веранды – сон в спальне с открытым окном при соответствующей одежде ребенка).

### **ВОДА:**

1. Умывание водой комнатной температуры.
2. Купание детей водой температуры 36-35 градусов с постепенным снижением температуры.
3. Местное обливание ног: начальная температура +30, конечная 16 градусов.
4. Влажное обтирание.

### **СОЛНЦЕ:**

Пребывание в кружевной тени деревьев или кратковременное (по 5 – 6 минут в день)- на освещенном солнечном участке. По мере появления загара суммарное время пребывания на солнце может составить 40 – 50 минут.

Дейнека И.П., воспитатель  
МБДОУ МО г. Краснодар  
«Детский сад № 177»