



## Виды закаливания:

**Умывание и полоскание рта и горла** Чтобы предотвратить заболевания зубов и слизистой оболочки рта следует полоскать их водой комнатной температуры. Регулярное полоскание горла (днем и вечером) избавит от таких заболеваний как ангина, тонзиллит и других заболеваниях носоглотки.

**Обтирание** - мероприятие подготавливающее организм к таким закалывающим процедурам, как обливание и холодный душ.

После привыкания к обтиранию можно приступить и к более ощутимой процедуре – обливанию.

**Обливание водой** - закалывающая процедура, которую следует начинать летом. Лейку или ведро наполните водой температурой 36-34 градуса С. Далее в течение 2 минут последовательно, начиная с головы, обливайте все части тела. Продолжительность закалывающего мероприятия и температура воды регулируется так же как и при обтирании.

**Душ** - закалывающая процедура, которая сочетает в себе температурное и механическое воздействие. Эффективным средством закалывания интенсивно тренирующим механизм терморегуляции и значительно повышающим тонус нервной системы, является контрастный душ (попеременно, теплый и холодный).

**Закалывание солевыми и хвойно-солевыми ваннами**—Очень полезны и солевые ванны. Температура воды не должна превышать 35 градусов С. Принимать ванну следует за 2 часа до сна, не больше 10-15 минут.

**Купание в открытых водоемах** является наиболее действенным средством закалывания водой. Его лучше начинать летом и продолжать систематически, совершая не реже 2 – 3 купаний в неделю. Во время купания необходимо энергично двигаться, лучше всего плавать. Температура воды для детей должна быть не менее 24оС. Сначала купаются в течение 3-5 минут, доводя пребывание в воде до 15 минут, а впоследствии – до получаса. В первые 4-5 дней в воду заходят 1 раз в день, затем – дважды с интервалом не менее 3-4 часа.

При выборе количества процедур и определении их места в режиме дня надо учитывать следующее:

- сильно охлаждающие процедуры, охватывающие всю поверхность тела ребенка, можно назначать не чаще одного раза в день.
- не следует перед сном проводить сильнодействующие водные процедуры, например холодный душ.

МКДОУ детский сад №21

«Родничок»

## **Закаливание**

