

*Консультация для родителей*  
*«Солнце, воздух и вода».*

*Воспитатели группы № 4: Куряткова Ж.А.*

*Шляпина Н.Ю.*

# Закаливание

Систематическое закаливание укрепляет не только нервную систему, тренирует безболезненное восприятие организмом к переменам холода и тепла, но и укрепляет сердце, легкие, улучшает обмен веществ, то есть улучшает работу всех органов и систем.

## Какие же существуют формы закаливания?

### Закаливание воздухом

Прогулка в любую погоду в соответствующей одежде  
Сон на воздухе  
Специальные воздушные ванны  
Хождение босиком  
Суховоздушная баня (сауна)

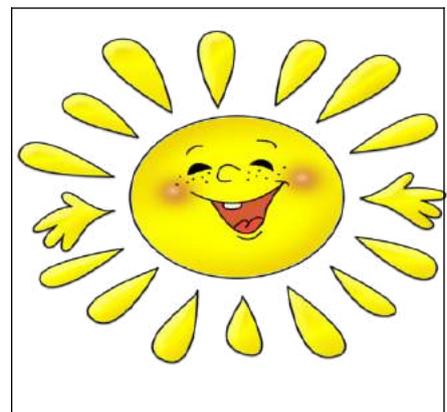


### Закаливание водой

Умывание и другие гигиенические процедуры  
Влажное обтирание  
Обливание ног  
Душ, общее обливание  
Купание в водоеме  
Полоскание горла

### Закаливание солнцем

Световоздушные ванны  
Солнечные ванны  
Отдых в тени



**НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ,**

# что есть ПЕРЕЧЕНЬ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ

## для проведения закаливающих процедур

- ❖ Негативное отношение и страх ребенка
- ❖ Срок менее пяти дней после выздоровления от острых заболеваний или профилактической прививки
- ❖ Срок менее двух недель после обострения хронического заболевания
- ❖ Карантин в детском саду или в семье
- ❖ Высокая температура в вечерние часы

*Для детей дошкольного возраста моржевание, погружение в ванну с ледяной водой или общее обливание ледяной водой не рекомендуются!*

Для того чтобы закаливающие процедуры дали результат, нужно соблюдать определенные правила закаливания:

- ❖ закаливание должно проводиться систематически, ежедневно;
- ❖ постепенно переходить от слабых к более сильным раздражителям;
- ❖ учитывать индивидуальные особенности организма ребенка;
  - ❖ обязателен положительный настрой малыша к закаливающим процедурам;
  - ❖ перед началом закаливания следует посоветоваться с врачом.



# Будьте здоровы!