

**ЗНАЮТ ВЗРОСЛЫЕ И ДЕТИ
ПРОСТУЮ ИСТИНУ НА СВЕТЕ:
ЗАКАЛЯТЬСЯ – ХВОРИ
НЕ БОЯТЬСЯ!**



*Пусть о закаливании
с пелёнок дети знают
И с радостью процедуры
эти принимают!*

**ВОЗДУХ НЕ ТОКМО ЖИЗНЬ ХРАНИТ,
НО И ЗДРАВЬЕ НАБЛЮДАЕТ...**
(С. Г. ЗЫБЕЛИН.)



**ЗАКАЛИВАНИЕ –
ЭТО ОБЩЕЕ УКРЕПЛЕНИЕ
ОРГАНИЗМА РЕБЁНКА,
ПРОФИЛАКТИКА ПРОСТУД
И ПОВЫШЕНИЕ ИММУНИТЕТА**

0+



ИЗДАТЕЛЬСТВО
«УЧИТЕЛЬ»



ЮК-1087

ООО ТД «Учитель-Канц»
400079, г. Волгоград, ул. Кирова, 143,
тел.: 8(8442) 42-25-58,

эл. адреса: manager@uchitel-izd.ru
sale@uchitmag.ru

Отпечатано в ЗАО «Типография «Полиграфист»,
410031, г. Саратов, ул. Волжская, 28.
Заказ № 1079

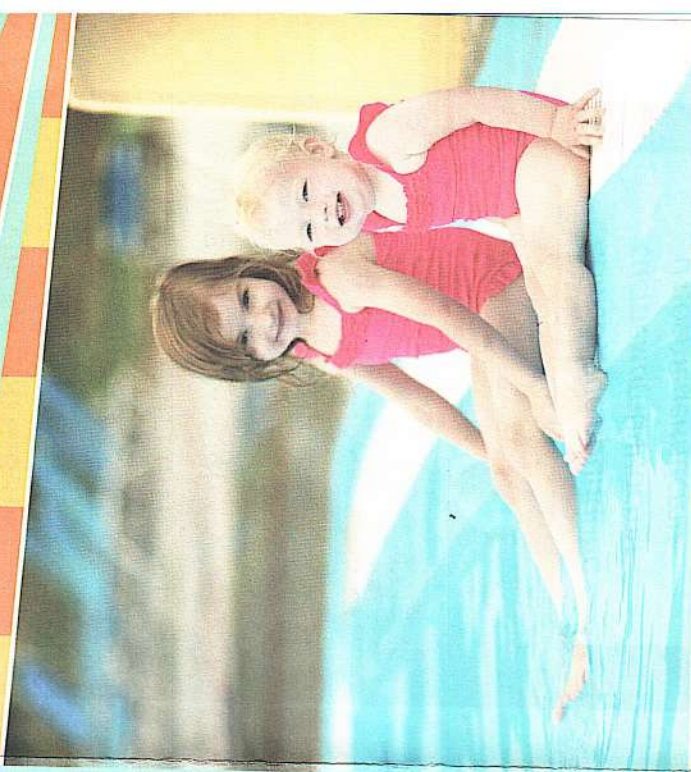
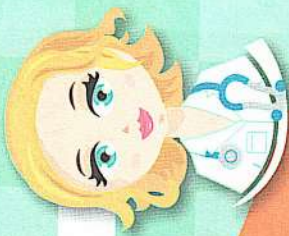
Товар сертификации не подлежит.
В оформлении использованы материалы сайта
<http://ru.depositphotos.com>

© Оформление. ООО ТД «Учитель-Канц»



4 640018 251757

**ЗДОРОВЬЕ
ДЕТЕЙ**



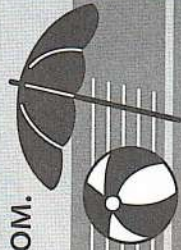
ЗАКАЛИВАНИЕ



Советы родителям

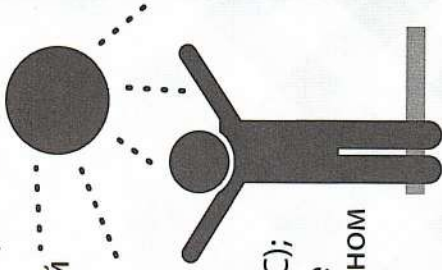
КАКИЕ ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ МОЖНО ПРИМЕНЯТЬ:

- воздушные процедуры (проветривание помещения, ежедневная влажная уборка, прогулки, спортивные занятия на свежем воздухе);
- водные процедуры (обливание ног, контрастное обливание, умывание, обтирание и купание в открытых водоемах);
- хождение босиком.



Соблюдение принципа систематичности и постепенности закаливающих процедур, создание положительного эмоционального настроя – главные условия оздоравливающего эффекта.

Как принимать воздушные ванны:



- в сочетании с утренней зарядкой;
- при комфортной температуре (она должна постепенно снижаться – не ниже $+17^{\circ}\text{C}$ и не выше $+26^{\circ}\text{C}$);
- выполнять физические упражнения в прохладном помещении;
- начинать не ранее чем через 1,5–2 часа после еды и заканчивать за 30 минут до приема пищи.

Как умываться:

- после зарядки сначала теплой водой, а когда ребенок привыкнет – прохладной;
- расширенное умывание: кисти, лицо, руки до локтей, шея и верхняя часть груди.

Как спать:

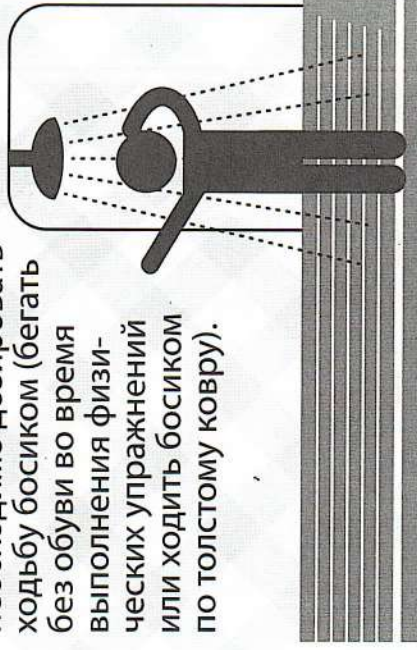
- температура в спальне должна быть на 2–3 градуса ниже, чем обычно;
- не допускайте сквозняков;
- для детей до 3 лет температура во время сна $+21\dots+23^{\circ}\text{C}$;
- для ребят постарше – $+20\dots+21^{\circ}\text{C}$;
- для детей 5–7 лет – $+19\dots+21^{\circ}\text{C}$.

Как одеваться:

- при температуре в помещении выше $+23^{\circ}\text{C}$ – белые и тонкая хлопчатобумажная одежда;
- при $+18\dots+22^{\circ}\text{C}$ – колготы и кофточка из плотного хлопка с длинным рукавом;
- при $+16\dots+17^{\circ}\text{C}$ – теплая кофточка, колготы и теплые тапочки.

Как ходить:

- долго ходить босиком по твердой поверхности вредно: у малышей деформируется свод стопы;
- необходимо дозировать ходьбу босиком (бегать без обуви во время выполнения физических упражнений или ходить босиком по толстому ковру).



Если малышу не нравятся какие-либо процедуры закаливания, насильно вводить их в практику нельзя!