

## ЗАКАЛИВАНИЕ.



С целью тренировки защитных сил организма и повышения его устойчивости к неблагоприятным природным условиям в летнее время следует уделить особое внимание организации и проведению закаливающих процедур. Весна и лето – самые благоприятные периоды для проведения закаливания. В каждой возрастной группе следует разработать свою систему закаливания.

Начинать проведение любой процедуры можно только со здоровыми детьми. Все рекомендации педагогам и родителям обязан дать медицинский персонал.

Максимальное пребывание детей на свежем воздухе – это процедура укрепляет органы дыхания, усиливает кровообращение, повышает аппетит, положительно влияет на работоспособность детей. Одежда детей должна быть легкой, не стеснять их движения, одновременно защищать от ветра и солнечных лучей, на голове должна быть панамы или легкая кепка. Время пребывания на свежем воздухе в весеннее - летний сезон сокращается только при неблагоприятных погодных условиях (дождь, резкое колебание температуры).

Во время прогулки в летнее время рекомендуется принимать воздушные ванны при температуре воздуха не ниже 20 градусов. Продолжительность первых процедур не более 10-15 минут, постепенно она увеличивается до 30 минут. В безветренные дни некоторые дети (показатели определяет врач) старшего возраста могут весь день проводить на воздухе в трусах, одеваясь лишь при изменении погодных условий. Воздушные ванны рекомендуется проводить, сочетая с режимными моментами, которые проводятся в движении (утренняя гимнастика, подвижные игры, физкультурные занятия и т.д.).

Солнечные ванны действуют сильнее, чем воздушные, поэтому использовать их надо с большой осторожностью (после консультации с врачом). Продолжительность их должна быть различной в зависимости от возраста и особенностей здоровья ребенка. Принимать ванны нужно один раз в день, через 1 – 1,5 часа после еды, лежа или в движении.

Лучшим временем для приема солнечных ванн считается 11 – 11.30 часов.  
Солнечные ванны хорошо сочетать с воздушными.

Босохождение является эффективным средством закаливания, а также средством формирования свода стопы. В летнее время ходьба босиком проводится по хорошо очищенному грунту, траве, гравию, песку. Эту процедуру нужно начинать проводить в жаркие дни. Первые процедуры 2-3 минуты, постепенно время увеличивается до 10-12 минут. Для детей 5-7 лет хорошо проводить босиком утреннюю гимнастику.

Инструктор по физической культуре: Никитина В.О.