

Поговорим о самом доступном способе закаливания для организации в домашних условиях – закаливание воздухом.

### **Закаливание воздухом**

Это наиболее доступный и действенный метод закаливания. Воздух - среда, постоянно окружающая человека. Закаливающее действие воздухом связано, прежде всего, с разницей температуры между ним и поверхностью тела ребенка. Закаливание воздухом включает в себя оптимальный температурный режим помещения, использование рациональной одежды, воздушные ванны, сон на свежем воздухе, повышение устойчивости к сквознякам.

Воздушные ванны в холодное время года проводятся в комнате (комнатные воздушные ванны), в теплое время года - на свежем воздухе. Продолжительность воздушной ванны увеличивается с 3 - 4 минут до 1 часа. Воздушные ванны проводятся через 1-1,5 часа после еды в местах, недоступных прямым солнечным лучам. Воздушные ванны дети дошкольного возраста проводят сначала в трусах и майках, носках и сандалиях. Через две недели старшим детям можно закаливать только в трусах и сандалиях или босиком. После прогулки руки и ноги ребенка должны оставаться теплыми.

Подготовила: воспитатель Белая Татьяна Яковлевна



Бюджетное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры  
«Реабилитационный центр для детей и  
подростков с ограниченными возможностями  
«Цветик-семицветик»

## **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ЗДОРОВЬЕ НАШИХ ДЕТЕЙ В НАШИХ РУКАХ»**

### ***КАК ПРОВОДИТЬ ЗАКАЛИВАНИЕ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ***



г. Радужный, 2016 г.

## ***Уважаемые родители!***

Каждый из вас озабочен и взволнован, когда ребенок болеет. Весна и осень – периоды, когда дети особенно подвержены простудным и вирусным заболеваниям. Как помочь ребенку не болеть и расти здоровым? Этот вопрос волнует всех родителей. О закаливании организма ребенка с ранних лет много говорят и пишут. Предлагаем вам несколько простых советов о том, как организовать закаливание ребенка в домашних условиях.

Закаливание – это тренировка приспособительных возможностей организма с помощью естественных природных факторов: воды, воздуха, солнца. Закаливаться каким-либо одним фактором трудно, т.к. при закаливании на ребенка действуют различные факторы. Существуют следующие виды закаливания: воздухом, водой, солнцем. Для закаливания используются различные виды гимнастики, массажа, рефлексотерапия, баня, сауна и др.

Закаливание оказывает общеукрепляющее действие, улучшает кровообращение, повышает тонус нервной системы, нормализует обмен веществ. Организм ребенка получает возможность лучше приспособиться к меняющимся условиям и безболезненно переносить чрезмерное охлаждение, перегревание и другие неблагоприятные воздействия.

Начинать закаливание можно с любого возраста. Но чем раньше, тем здоровее и устойчивее будет ребенок. Закаленные дети прекрасно выглядят, у них хороший аппетит, спокойный сон.

### **Правила проведения закаливающих мероприятий:**

- закаливание следует начинать и далее проводить только при полном здоровье ребенка;
- постепенно наращивать интенсивность закаливающих мероприятий;
- систематичность - закаливание проводится во все времена года;
- необходимо учитывать индивидуальные особенности организма ребенка, его возраст, физическое развитие, состояние здоровья, перенесенные заболевания, особенности нервной системы;
- начинать закаливание можно в любое время года, но более предпочтительным является теплое время;
- закаливание следует проводить только при положительных эмоциональных реакциях ребенка. Не надо бояться, если при закаливании у ребенка возникнет парадоксальная реакция, вместо ожидаемого улучшения самочувствия отмечается его ухудшение. Это так проявляется его индивидуальная реакция. В данном случае надо перейти к более легким нагрузкам или другому способу закаливания.