

Таблица продолжительности закаливающих процедур для детей разных лет.

Процедура закаливания	Время проведения	Примерная продолжительность
Прогулки на свежем воздухе	В течение всего дня	От 2,5 часов и больше
Дневной сон на свежем воздухе	По возможности	1 раз
Солнечные ванны	В период неактивного солнца	От 20 до 120 минут (на все стороны тела)
Воздушные ванны	По возможности	На свежем воздухе: время ограничивается возможностями ребенка.
Обтирание	После пробуждения	2-3 минуты
Купание в прохладной воде	Перед сном	7-10 минут
Купание в открытом бассейне (реке, море, озере)	До, во время или после солнечных/воздушных ванн	10 –20 минут
Массаж и специальная физкультура	Утром или днем, спустя 60 минут после еды	По назначению врача или при особом спортивном режиме
Гимнастика и активные игры	В любое время дня, но спустя 30 минут после еды	От 15 минут и больше



Ни один ребенок не будет делать утреннюю гимнастику в одиночку. Но зато, будучи прирожденной «обезьянкой», он будет точно копировать все ваши движения, когда вы встанете на зарядку вместе с ним.

Источник:

Источники:

<http://www.o-krohe.ru>

<http://www.woman.ru/kids>

МБОУ
“АЛЕКСАНДРОВСКАЯ СОШ № 23”

Закаливание - путь к ЗОЖ



Для друзей и не только.

2020 –2021

Составила: Мелкозерова Н.Е

Закаливание дарит нам здоровье и отличное настроение.

Не забудь!

Закаливание детей — это комплекс мер по воздействию на детский организм разных природных факторов, таких как солнечный свет, вода, воздух и так далее.



Цель — привести организм в «боевую готовность», адаптировать его к возможным внешним стрессам, тем самым повышая его способность противостоять негативному воздействию.

Закаливание - как способ профилактики был известен еще врачевателям Древней Греции и Рима.

Самые простые и доступные в домашних условиях — обтирание и обливание, контрастный душ, солнечные ванны, занятия спортом и прогулки на свежем воздухе.

Закаливать ребенка можно как целиком, так и практиковать местные процедуры — закаливание горла, контрастные ваночки для стоп, и т.д.

Когда закаливание нежелательно:

- При пороках сердца;
- При низком уровне гемоглобина в крови;
- При ГРИППЕ и ОРВИ в острой стадии;
- При тяжелых неврологических состояниях;
- Детям с разной стадией истощения.

Существует целый ряд специальных закаливающих процедур, проверенных временем и достаточно эффективных как в отношении взрослых, так и для детей.

Главный принцип внедрения этих процедур в жизнь — постепенность и регулярность! А также соблюдение нехитрых общих правил:

- начинать и проводить любые закаливающие процедуры можно только тогда, когда ребенок здоров;
- для начала закаливания ребенка сезон не имеет значения;
- крайне важно, чтобы закаливающие процедуры занимали в распорядке дня свое неизменное место (то есть выполнялись в одно и то же время);

COVID-19

ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

ЗАЩИТИ СЕБЯ



Закрывайте рот и нос при чихании и кашле



Антисептиками и мылом с водой обрабатывайте руки и поверхности



Щеки, рот и нос закрывайте медицинской маской



Избегайте людных мест и контактов с больными людьми



Только врач может поставить диагноз — вызовите врача, если заболели



Используйте индивидуальные средства личной гигиены