

Закаливание



- Основные Средства закаливания - солнце, воздух и вода, босохождение, самомассаж.
- Комнату, где находится ребёнок, необходимо тщательно проветривать. Оптимальная температура в помещении 19-20 градусов. Ребёнок должен находиться в тонкой рубашке или платье.
- Самый доступный вид закаливания - воздушные ванны. Г.И. Сперанский писал : "День, проведённый ребёнком без прогулки, потерян для его здоровья". Ребёнок дошкольного возраста должен ежедневно находиться на воздухе не менее 3 часов.
- Солнечные ванны хотя и полезны (они укрепляют защитные силы организма), должны быть строго дозированы. Во время принятия солнечных ванн голову следует прикрывать панамкой.
- Наиболее сильным средством закаливания является вода. К водным процедурам относятся : обливание, обтирание, душ, купание в открытых водоёмах. Водные процедуры должны проводиться после утренней зарядки.
- Зарядка, водные процедура, завтрак способствуют тому, что ребёнок становится бодрым, у него появляется желание активно играть, идти в детский сад, а затем и в школу.

