

⇒ Контрастное обливание ног (*ступ и нижней части голени*) — водой, температура которой $+38^{\circ}$, затем $+28^{\circ}$ и снова $+38^{\circ}$ (*перед дневным сном*).

Летом можно заменить эту процедуру обливанием ног после прогулки с постепенным (*каждые 5—7 дней на 1°*) снижением температуры воды с $+28^{\circ}$ до $+18^{\circ}$, детям старше трех лет — до $+16^{\circ}$



⇒ Полоскание рта (*дети двух— четырех лет*), горла (*дети старше четырех лет*) кипяченой водой комнатной температуры с добавлением настоя ромашки или шалфея два раза в день—утром и вечером. На каждое полоскание используется около $1/3$ стакана воды.



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида
«Аленький цветочек»

ПРИМЕРНАЯ СХЕМА ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ ДВУХ ДО СЕМИ ЛЕТ



подготовите:
Горбова Ю.А.
Кузина Л.Л.

Температура воздуха в помещении, где находится ребенок + 18°, + 20°.

⇒ Воздушная ванна — 10-15 минут. Ребенок двигается, бегает одетый в трусики, майку с короткими рукавами, обутым в тапочки на босу ногу или короткие носочки. Часть времени (6—7 мин) отводит ся на гимнастические упражнения;



В летнее время солнечные ванны от 5—6 до 8—10 минут два-три раза в день; пребывание на свежем воздухе и в тени неограниченно.

Умывание водой, температура которой с +28° - снижается к концу года закаливания летом до +18, зимой до +20°. Дети старше двух лет—моют лицо, шею, руки до локтя, старше трех— верхнюю часть груди и руки выше локтя. Исходная температура воды для детей старше трех лет тоже +28°, а минимальная летом +16°, зимой + 18°;



⇒ Дневной сон летом на свежем воздухе, зимой—в хорошо проветренной комнате при температуре + 15°, +16 .



⇒ Прогулка два раза в день при температуре до -15° продолжительностью от 1—1,5 часа до 2—3 часов.

