⇒ Контрастное обливание ног *(стоп и нижней трети голеней)* — водой, температура которой $+38^0$, затем $+28^0$ и снова $+38^0$ *(перед дневным сном)*.

Летом можно заменить эту процедуру обливанием ног после прогулки с постепенным (*каждые 5—7 дней на 1^0*) снижением температуры воды с $+28^0$ до $+18^0$, детям старше трех лет — до $+16^{0.}$

⇒ 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

подготовили:
Горбова Ю.А.
Сеитова Э.В.

2016 год

Температура воздуха в помещении, где находится ребенок + 18^0, + 20^0.

⇒ 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)* от водит 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 +28^0 - снижается к концу года закаливания летом до +18, зимой до +20^0. 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 +28^0, а минимальная летом +16^0, зимой + 18^0 ;

⇒ Дневной сон летом на свежем воздухе, зимой—в хорошо проветренной комнате при температуре + 15^0, +16^0.

⇒ Прогулка два раза в день при температуре до -15^0 продолжительностью от 1—1,5 часа до 2—3 часов.