В здоровом теле – здоровый дух!

Составитель:
Колышева Елена Викторовна,
руководитель ЛФК

Закаливание – это система гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям различных метеорологических факторов: холода, жары, солнечной радиации, пониженного атмосферного давления.

При закаливании детей не обойтись без *водных процедур*. Сначала применяют менее резкие воздействия – *обтирания.* Выполнять удобно рукавичкой из махровой ткани. Рукавичку смачивают в воде и обтирают сначала руки, шею, затем грудь, живот, спину и ноги.

Температура воды при первых обтираниях должна быть +35 градусов. Через каждые 2 дня снижать ее, доводя до +28-25 градусов.

Возраст	**Температура воды**
3 – 4 года	30 – 22
4 – 6 лет	30 – 20
6 – 7 лет	28 – 18

Температура в помещении во время закаливающей процедуры должна быть не ниже +20 градусов.

Контрастные ванночки для ног: температура воды 1 одном тазу +36 – 38 градусов, во втором – +33 – 34 градусов.

Через неделю в холодном тазу снижается температура воды на 1 – 2 градуса, доводя до +10 градусов.

В горячем тазу ноги держать 1 – 2 секунды, а в холодном 5 – 10 секунд (дозировка 3 – 6 раз).

Вода должна быть до середины голени ребенка.

Будьте здоровы!