

## ЗАКАЛИВАНИЕ

Основные средства закаливания – солнце, воздух и вода, босохождение, самомассаж.

### СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА

Комнату, где находится ребенок, необходимо тщательно проветривать. Оптимальная температура в помещении 19-20 °С. Ребенок должен находиться в легкой рубашке или платье.

Самый доступный вид закаливания – воздушные ванны. Г.И. Сперанский писал: «День, проведенный ребенком без прогулки, потерян для его здоровья». Ребенок 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 приема солнечных ванн голову следует прикрывать панамкой.

Наиболее сильным средством закаливания является вода. К водным процедурам относятся: обливание, обтирание, душ, купание в открытых водоемах. Водные процедуры должны проводиться после утренней зарядки.

Зарядка, водные процедуры, завтрак способствуют тому, что ребенок становится бодрым, у него появляется желание активно играть, идти в детский сад, а затем и в школу.

### БОСОХОЖДЕНИЕ

Это отличное закалывающее средство для детей с ослабленным здоровьем. Повышает устойчивость организма ребенка к резким колебаниям температуры и к переохлаждению. Проводится в любое время дня. Дозировка определяется возрастом. Желательно начинать в теплый период года.

Группа	Виды ходьбы и дозировка			
	Теплый период	Время	Холодный период	Время
Ранний возраст	Ходьба и бег по одеялу и деревянному настилу	5-30 минут	Ходьба и бег по ковру в носках	5-30 минут
Младшая группа	Ходьба и бег по теплomu песку и траве	5-45 минут	Ходьба по ковру босиком	5-30 минут
Средняя группа	Ходьба и бег по мокрому и сухому песку, траве, асфальту	5-60 минут	Ходьба босиком по ковру и в носках по полу. Бег босиком по полу	5-30 минут
Старшая группа	Ходьба и бег по земле, воде, асфальту	5-90 минут	Ходьба и бег босиком по полу группы	5-30 минут
Подготовительная группа	Ходьба и бег по различным видам почвы, покрытиям земли	От 5 минут и неограниченно	Свободный бег и ходьба в группе	5-30 минут

Литература:

1. Г.И. Кулик, Н.Н. Сергиенко Школа здорового человека, М., 2008
2. Программа оздоровления детей в ДОУ под редакцией З.И. Бересневой, М. 2003