| С целью закаливания используют естественные природные факторы:   * воду * воздух * солнце | https://pp.userapi.com/c850536/v850536940/119be2/dELudJ-h0Ec.jpg  Все процедуры по закаливанию проводятся под контролем врача!  https://pp.userapi.com/c855324/v855324940/40e3e/QAs7gfx0s0Y.jpg | Закаливание детей грудного возраста  http://www.yesiltopuklar.com/wp-content/uploads/2014/02/Bebe%C4%9Fim-Yolda-Ben-Haz%C4%B1r%C4%B1m-Projesi-2.jpg |
| --- | --- | --- |

| Закаливание – это тренировка организма, с целью повышения его устойчивости к разнообразным воздействиям внешней среды, необходимо для профилактики заболеваний у ребенка. Закаливание воздухом  Начинается с первых дней жизни ребенка во время пеленания и прогулок.  Закаливание водой  Начинается с первых дней жизни. Различают:  а) местные процедуры – умывание, местное обтирание, обливание ног;  б) общие процедуры – полное обтирание и обливание, ванна, душ, купание в открытом водоеме. | Любая водная процедура заканчивается вытиранием насухо с легким массажем или растиранием до покраснения  Постепенное увеличение силы воздействия воды достигается за счет:   * равномерного снижения ее температуры; * увеличения площади смачивания кожных покровов (замена местных процедур на общие в порядке возрастания интенсивности); * увеличения длительности воздействия. * Закаливание водой производится после сна и до еды. | Закаливание солнечными лучамиРекомендуется после 1 года жизни, очень осторожно, после предшествующей воздушной ванны в течение 10-20 мин.Время солнечных ванн 9-11 час утра через 1-1,5 после легкого завтрака.Длительность: начиная с 1 минуты и увеличивая до 10 мин. на каждой стороне (спина, живот).После солнечной ванны рекомендуется обливание или душ с температурой воды со снижением до |
| --- | --- | --- |