

## Рекомендации по организации закаливания детей в летний период

Закаливание — испытанное средство укрепления здоровья. В основе закаливающих процедур лежит многократное воздействие тепла, охлаждения и солнечных лучей. В результате закаливания увеличивается работоспособность, снижается заболеваемость, особенно простудного характера, улучшается самочувствие. В качестве закаливающих процедур широко используется пребывание и занятие спортом на свежем воздухе, а также водные процедуры (обтирание, обливание). Система мероприятий, проводимых ДООУ в летний период, включает в себя различные виды закаливания:

- босохождение;
- закаливание водой;
- ежедневные солнечные, воздушные ванны.



**Босохождение**  
**Топтание по**  
**рефлекторным и**  
**мокрым дорожкам**



**Солнечные и**  
**воздушные ванны**  
**Облегченная одежда**  
**Сон с односторонней**  
**аэрацией**  
**Сон без маек**



**Умывание**  
**прохладной водой**  
**(26 - 28 °С)**  
**Обширное**  
**умывание**  
**Гигиеническое**  
**мытьё ног**  
**Полоскание рта**  
**после приема пищи**  
**кипяченой водой**  
**Игры с водой**

## Оздоровительный режим

Данный режим носит ориентировочный характер, может быть скорректирован с учетом климатических особенностей

Мероприятия	Время в режиме дня	Продолжительность
Пребывание на солнце	9.30-12.20	20-30 мин.
Игры с водой (26 - 28 °С)	9.30-12.00	5 - 15 мин.
Загорание раздетыми на солнце	10.00-11.00	не более 10 мин.
Хожение босиком по траве	11.00-12.00	10 мин.
Мытье ног перед сном (26 - 28 °С)	11.00-12.30	1-1,5 мин.
Сон с односторонней аэрацией ( <i>открытая фрамуга в спальне</i> )	12.20-15.00	не более 30 мин.