

И побултыхать ими в воде, а затем опустить их в таз с прохладной водой на 5 -20 секунд. Менять горячие и прохладные ножные ванны можно от трех до шести раз. Каждые пять дней температуру воды во втором тазу снижайте на градус, доводя до 17-12 граду-



СОВ.

История моржевания в России.

Моржевание на Руси связано с одним из церковных праздников - Крещением. Согласно Библии, после того как Иисус принял крещение, вода приобрела особые свойства: она смывает грехи и становится нетленной. В день Крещения люди устремлялись к ближайшим водоемам наполнить сосуды живой водой. Наиболее смелые окунались в прорубь.



Консультация



Секреты закаливания:

Утром - бег и душ бодрящий,
Как для взрослых, настоящий!
На ночь окна открывать,
Свежим воздухом дышать!
Ноги мыть водой холодной,
И тогда микроб голодный
Вас во век не одолеет!



MyShared

Закаливание в зимний период.

Воспитатель: Соловьева Ирина
Викторовна

2023 г.

С чего начать закаливание зимой?

В холодное время года на российских просторах с одним из китов закаливания -солнцем - случаются перебои, поэтому попробуйте акцентировать внимание на двух оставшихся - воде и воздухе.

Проветривание комнаты.

Температура воздуха в комнате ребенка должна быть от 20 до 22 градусов. Некоторые педиатры склоняются к более прохладной температуре. Обязательно проветривайте детскую перед сном и, уходя из дома, старайтесь оставить форточку открытой. *Осторожно! Если вы устраиваете сквозное проветривание, ребенок должен выйти из*



Прогулки

Потребность детского организма в кислороде выше в два раза, чем у взрослых, поэтому гуляйте!

Зимние солнечные ванны - тоже неплохая закаливающая процедура. Инфракрасные лучи солнечного спектра оказывают на организм тепловое воздействие и способствуют улучшению кровотока. Ультрафиолетовые лучи способствуют выработке витамина D, повышают обменные процессы и оказывают бактерицидное действие, повышая сопротивляемость к простуд-



ным заболеваниями.

Воздушные ванны.

Закаливание воздухом можно начинать в любом возрасте.

во время воздушной ванны можно постепенно снижать до 18 градусов. Можно сочетать воздушные ванны с утренней гимнастикой в течение пяти - семи минут. Детям четырех-семи лет можно увеличивать время воздействия: они могут остаться в трусах и тапочках в течение 10 -15 минут, из них 6 -7 ми-



нут заниматься гимнастикой.

Закаливающие водные процеду-