

Перечень закаливающих процедур, рекомендуемых для детей от 2-летнего возраста.

Неспециальные (в повседневной жизни)	Специальные
ВОЗДУХ	
<p>1 Температура помещений 22⁰</p> <p>2 Одежда, соответствующая воздуху</p> <p>3 Обязательная прогулка 2 раза в день при температуре от -15⁰ до +30⁰</p> <p>4 Дневной сон с открытым окном при температуре от -15⁰ до +30⁰, при соответствующей одежде ребенка</p>	<p>1 Общие воздушные ванны продолжительностью с 3-5 минут до 10-15 минут. Начальная температура воздуха 23-22⁰, конечная 21-20⁰ <u>(ослабленным детям продолжительность ванны по 5 минут несколько раз в день без снижения температуры)</u></p>
Вода	
<p>1 Умывание водой комнатной температуры</p>	<p>1 Местное обливание ног: начальная температура +30⁰ конечная 18⁰+16⁰.</p> <p>2 Местное обливание ног водой контрастной температуры (36⁰ – 35⁰; 24⁰-25⁰; 36⁰-35⁰). Постепенно можно снизить температуру холодной воды до 20⁰</p>
Солнце	
<p>1 Пребывание в кружевной тени деревьев или кратковременное (по 5-6 мин. в день) На освещенном солнцем участке.</p>	<p>1 По мере появления загара продолжительность одномоментного пребывания на солнце не увеличивается, но в течении дня может составлять суммарно 40-50 мин.</p>

При этом необходимо соблюдать следующие правила:

1. Состояние здоровья ребенка с учетом его индивидуальных потребностей при выборе метода закаливания.
2. Постепенное увеличение силы природного фактора.
3. Системность закаливания.
4. Спокойное, радостное настроение ребенка во время закаливающей процедуры.