

Введено в действие с 03.06.2019 г. приказ № 65/1-а

ИНСТРУКЦИЯ

ПО СИСТЕМЕ ЗАКАЛИВАНИЯ В МАДОУ-ДЕТСКОМ САДУ № 209.

Закаливание в детском саду – один из действенных методов укрепления иммунитета и профилактики заболеваний. Лучше закаливание начинать летом

ЗАКАЛИВАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ: правила и противопоказания

Закаливание в детском саду может проводиться при определенных условиях.

1. Закаливание в детском саду должно проводиться регулярно. Перерыв в закаливании уменьшает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.

2. Закаливание в детском саду должно учитывать индивидуальные особенности организма и здоровья ребенка. Залогом успешного закаливания является также положительный настрой ребенка.

3. Закаливание в детском саду ребенку не рекомендуется:

- если еще не прошло пяти дней после заболевания или профилактической прививки,
- если еще не прошло двух недель после обострения хронического заболевания,
- карантин в детском саду,
- повышенная температура у ребенка вечером,
- страх у ребенка перед закаливанием.

ФОРМЫ ЗАКАЛИВАНИЯ В ДЕТСКОМ САДУ.

Самое распространенное **закаливание воздухом** включает в себя:

- Систематические прогулки на улицу, вне зависимости от погоды,
- Воздушные ванны.
- Ходение босиком.

Закаливание водой — это:

- Влажные обтирание
- Обливание ног
- Умывание
- Мытьё рук по локоть

Закаливание солнцем основывается на контрасте температур, которых можно достичь:

- Отдыхом в тени
- Солнечными ваннами.