

A green background with a grid pattern and faint 'dreamstime' watermarks. At the top, three children (two girls and one boy) are smiling and holding up a white rectangular sign. On the left and right sides, several other children are peeking over the edges of the sign. At the bottom, three more children (two boys and one girl) are peeking over the bottom edge of the sign. The sign contains text in Russian about special hardening procedures.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ

 СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ

 ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ

 ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

A vibrant green background features a central white rectangular sign held by ten diverse cartoon children. The children are arranged around the sign, with three at the top, three on the left, three on the right, and one at the bottom. The children have various hair colors and styles, and are all smiling. The sign contains text in Russian about the principles of hardening.

ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

1. ПОСТЕПЕННОСТЬ

2. РЕГУЛЯРНОСТЬ

3. ПОСОВЕТОВАТЬСЯ

С ВРАЧОМ



ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Наряду с общими водными процедурами, для закаливания организма, рекомендуется применять и местные процедуры. Это полоскание горла холодной водой и обмывание стоп.

А ТАКЖЕ :

- ◆ **КОНТРАСТНЫЙ ДУШ**
 - ◆ **ОБТИРАНИЕ РУК И НОГ**
 - ◆ **УМЫВАНИЕ ПРОХЛАДНОЙ ВОДОЙ**
 - ◆ **ОБЛИВАНИЕ СТОП**
 - ◆ **ОБЛИВАНИЕ ТУЛОВИЩА**
 - ◆ **НОЖНЫЕ ВАННЫ**
- 

A green background with a grid pattern and faint 'dreamstime' watermarks. In the center is a white rectangular sign held by several cartoon children. The children are diverse in appearance, including a girl with curly hair, a girl with straight hair, a girl with a headband, a boy with black hair, a boy with brown hair, a girl with blonde hair, a boy with glasses, a girl with brown hair, and a boy with a yellow beard. The sign contains text in Russian about 'air baths'.

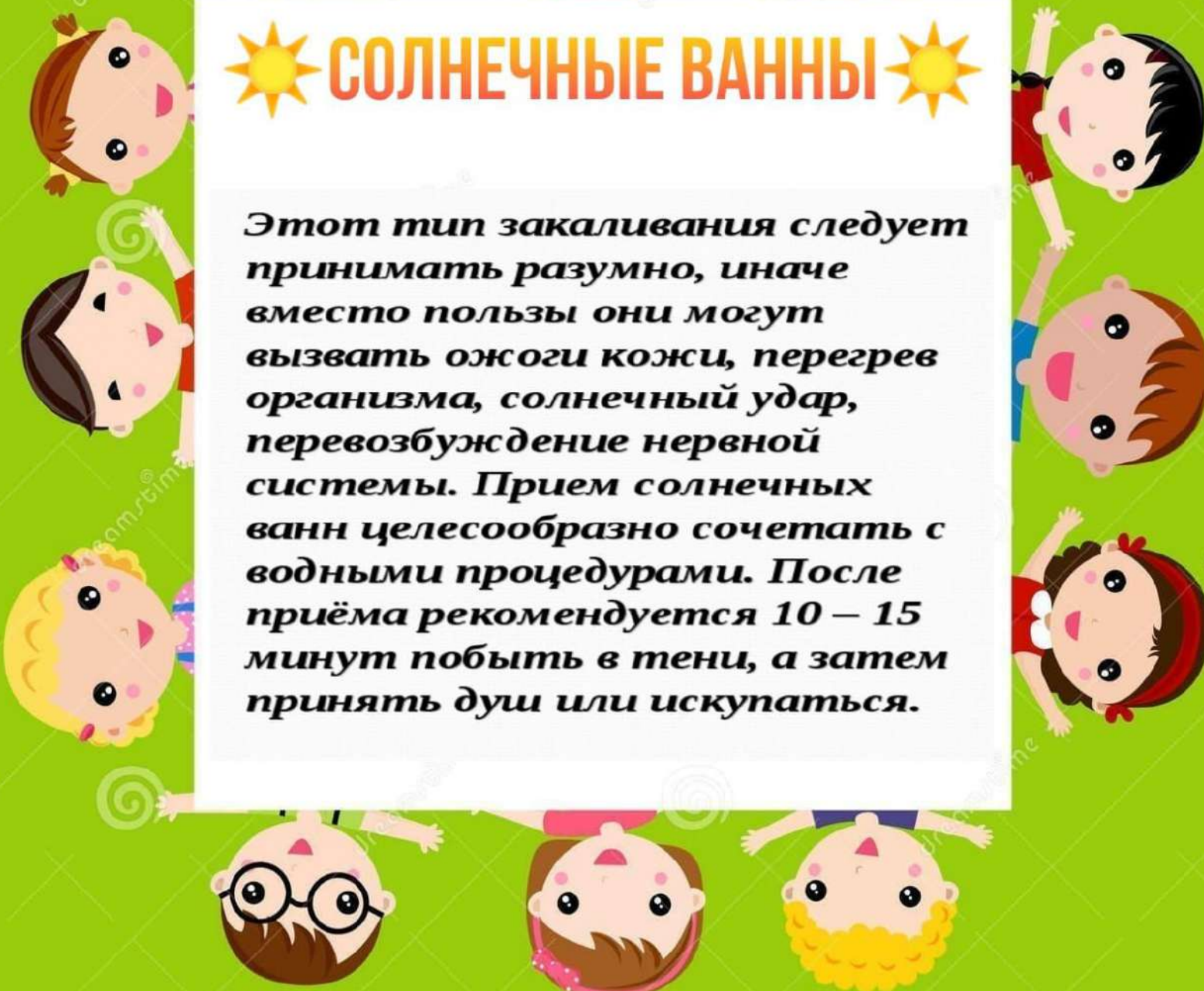
ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ

- ◆ Проветривание
- ◆ Зарядка с открытой форточкой, а в тёплое время года на свежем воздухе
- ◆ Прогулка, включающая в себя и сон на свежем воздухе
- ◆ В летний период воздушные процедуры сочетают с солнечными ваннами.



СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ

Этот тип закаливания следует принимать разумно, иначе вместо пользы они могут вызвать ожоги кожи, перегрев организма, солнечный удар, перевозбуждение нервной системы. Прием солнечных ванн целесообразно сочетать с водными процедурами. После приёма рекомендуется 10 – 15 минут побыть в тени, а затем принять душ или искупаться.



ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЗАКАЛИВАНИЮ

- ❖ острая лихорадка
- ❖ острые воспалительные заболевания
- ❖ тяжелые травмы
- ❖ онкологические заболевания,
- ❖ обширное поражение кожи;
- ❖ значительное нарушение кровообращения;
- ❖ обострение хронических заболеваний;
- ❖ понижение и даже остановка ребенка в весе
- ❖ жалобы на усталость, ухудшение сна,
- ❖ повышение возбудимости, раздражительности
- ❖ резко негативное отношение к процедурам



A vibrant green background features a central white rectangular sign held by ten diverse cartoon children. The children are arranged around the sign, with three at the top, three on the left, three on the right, and one at the bottom. The children have various ethnicities, hair colors, and styles, and are all smiling. The sign contains text in Russian about the results of hardening. The background has a faint 'dreamstime' watermark.

РЕЗУЛЬТАТ ЗАКАЛИВАНИЯ:

- *Закаливающие процедуры нормализуют состояние эмоциональной сферы, делают человека более сдержанным, уравновешенным, они придают бодрость, улучшают настроение. Закаливание повышает работоспособность и выносливость организма. Закаленный человек легко переносит не только жару и холод, но и резкие перемены внешней температуры, которые способны ослабить защитные силы организма.*
- *Важнейшая профилактическая роль закаливания состоит в том, что закаливание не лечит, а предупреждает болезнь. Закаливание может применять любой человек независимо от степени физического развития.*