

## **ЗАКАЛЯЕМСЯ ВОДОЙ**

**Купание – прекрасное закаливающее средство!**

**Купаться в открытых водоёмах можно начиная с двух лет.**

**Место для купания должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением.**

**Прежде чем дать ребёнку возможность самостоятельно войти в воду, необходимо убедиться в том, что в данном месте нет ям, глубокой тины, коряг, острых камней.**

**В воде вместе с ребёнком обязательно должен находиться взрослый.**





A vibrant, cartoon-style illustration of a young child with short orange hair, wearing a blue long-sleeved shirt, red shorts, and yellow shoes. The child is standing in a lush green field filled with various colorful flowers like daisies, tulips, and pansies. Several butterflies in various colors (orange, blue, pink, purple) are fluttering around. In the background, there are several green trees of different shapes and sizes under a bright blue sky with a large, glowing sun and a few white clouds. The entire scene is framed by a light blue border.

**Продолжительность первой такой ванны – 5 минут, затем время постепенно увеличивается до 30-40 минут.**

**Световоздушные ванны особенно рекомендованы детям с ослабленным организмом.**

**Лучшее время проведения – с 9 до 12 часов, на юге – с 8 до 10 часов.**

**Каждую световоздушную ванну лучше всего заканчивать водной процедурой.**

**Дети дошкольного возраста после недельного курса световоздушных ванн могут начать принимать солнечные ванны.**

**Загорать ребёнок может лёжа, а ещё лучше во время игр и движения.**

**Солнечные ванны в сочетании со световоздушными ваннами, а также водными процедурами оказывают прекрасное укрепляющее действие.**

**Дети становятся устойчивее к гриппоподобным заболеваниям, нежели те ребята, которые мало загорали.**





## **ПРИ КУПАНИИ НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА:**

- 1. Не разрешается купаться  
натощак и раньше чем через 1-1,5  
часа после еды**
- 2. В воде дети должны находиться  
в движении**
- 3. При появлении озноба  
немедленно выйти из воды**
- 4. Нельзя разгорячённым  
окупаться  
в прохладную воду.**

