

Закаливание играет важную профилактическую роль для здоровья ребенка. Благодаря закаливанию укрепляется иммунитет детского организма, повышается устойчивость к простудным заболеваниям.

Правила закаливания



- проводить закаливающие процедуры систематически;
- увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно;
- начинать закаливание в любом возрасте;
- не допускать переохлаждения организма;
- избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также

Существуют различные способы закаливания, но самым основным и доступным является использование сил природы. Летом закаливающие процедуры можно проводить более длительное время, однако следует разумно относиться к пребыванию на солнце, в воде, особенно у детей раннего возраста, и делать процедуры постепенно.

Виды закаливания



Ножные ванны



Обтирание
мокрым
полотенцем



Обливание



Купание в
водоемах



Контрастный душ



Умывание холодной
водой



Воздушные ванны



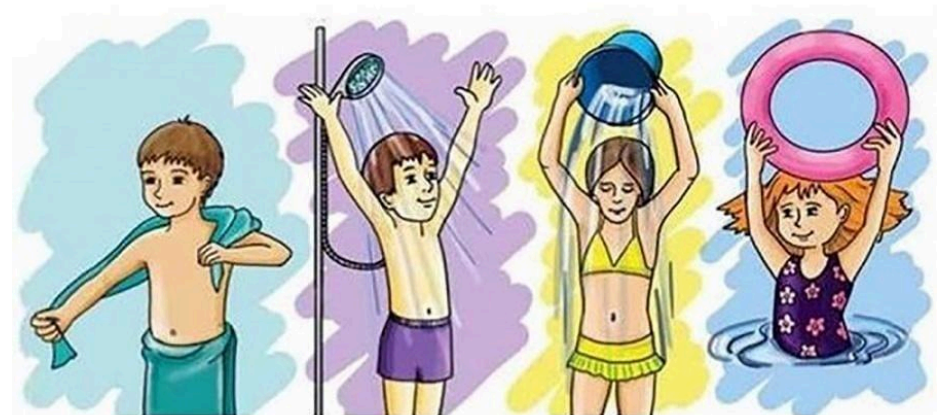
Солнечные ванны

Товстан О.О. , тираж 200 экз.

ГУ «Центр гигиены и эпидемиологии Ленинского района
г.Минска»



Закаливание детей – основа здоровья!



**ПОМНИТЕ - ЗДОРОВЬЕ НАШИХ ДЕТЕЙ В НАШИХ
РУКАХ!**

Минск 2026