

Закаливание детей в детском саду — это комплекс оздоровительных мер (воздух, вода, солнце), направленных на укрепление иммунитета, повышение адаптации организма и снижение заболеваемости. Ключевые методы включают ежедневные прогулки, утреннюю гимнастику, хождение босиком, воздушные ванны, контрастное обливание ног и полоскание рта прохладной водой. Основные принципы: постепенность, систематичность и учет здоровья.

Основные виды закаливания в ДО:

- **Воздушные ванны:** Проветривание спальни, сон с доступом свежего воздуха, утренняя гимнастика.
- **Водные процедуры:** Умывание прохладной водой, мытье рук до локтя, полоскание рта, обливание ног.
- **Хождение босиком:** По «дорожкам здоровья» (массажные коврики) после дневного сна.
- **Солнечные ванны:** Принимаются летом для профилактики дефицита витамина D.

Правила и принципы:

- **Постепенность:** Температура воды/воздуха снижается плавно, время процедур увеличивается постепенно.
- **Систематичность:** Процедуры проводятся ежедневно, иначе эффект исчезает за 5–7 дней.
- **Позитивный настрой:** Закаливание не должно вызывать страха или слез у ребенка.
- **Индивидуальный подход:** Учитывается состояние здоровья каждого ребенка.
- **Закаливание в движении:** Лучше сочетать процедуры с активными играми.

Примерный алгоритм:

Начинать лучше в теплое время года. Процедуры проводятся после дневного сна или во время утреннего приема. Например, закаливание ног: сначала хождение в носках по коврику, затем босиком, постепенно увеличивая время. В зимнее время — контрастные обливания ног ($38^{\circ}\text{C} \rightarrow 28^{\circ}\text{C} \rightarrow 38^{\circ}\text{C}$).

Важно: При болезни закаливание приостанавливают и возобновляют по щадящей методике через 1–2 недели после выздоровления.