

# Консультация для родителей «Приемы закаливания»

Подготовила: Юсупова Е.Н.,  
инструктор по физической  
культуре (плавание)

## 1. Обширное умывание

Ребенок должен:

- ❖ открыть кран с водой, намочить правую ладонку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой;
- ❖ намочить обе ладонки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз»;
- ❖ намочить правую ладонку и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз»;
- ❖ намочить обе ладонки и умыть лицо;
- ❖ ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

Примечание.

Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а также шею и грудь дети обмывают по два раза, приговаривая «паз», «два» и т.д.

## 2. Сон без маечек

Проводится круглый год. Н а случай понижения температуры из-за перебоев в отоплении или установившейся холодной погоды должны быть подготовлены теплые носочки на ноги и вторые одеяла. Разумеется, температура в спальном комнате не должна быть ниже +14 градусов Цельсия.

## 3. Сухое растирание

После утренней гимнастики, физкультурного занятия, во время гимнастики после сна взрослый надевает на руку махровую рукавичку и растирает ребенка.