

Загартування дітей в літу

Загартування – це система заходів, основною метою яких є формування стійкості організму до впливу різних природних факторів



Процедури загартування



Повітряні і сонячні ванни

Купання

Обтирання мокрим рушником

Ходіння босоніж

Обливання, контрастний душ

Дітям також корисні ранкове вмивання та полоскання горла. При умиванні температура води змінюється залежно від віку дітей і ступені їх загартуваності: для однорічних — $+20^{\circ}\dots+25^{\circ}\text{C}$, для більш старших — $+16^{\circ}\dots+18^{\circ}\text{C}$. Дошкільнят бажано привчати умиватися водою кімнатної температури, а школярів — холодною водою з-під крана.

