



# Чек-лист

## «Закаливаемся в летний период»

### ✔ Используем воздушные ванны.

Существует множество различных вариантов закаливания воздухом:

- Выполняйте утреннюю гимнастику на свежем воздухе в облегченной одежде.
- Ходите босиком.
- Спите с открытой форточкой.

### ✔ Не забываем про пользу водных процедур.

Вода – одно из основных средств закаливания организма. Летом можно начинать укреплять организм через применение следующих процедур:

- Принимаем ножные ванны в прохладной воде.
- Купаемся в открытых водоемах. Продолжительность купания не должна превышать 10 минут во избежание переохлаждения.
- Пробуем контрастный душ.
- Обтираемся прохладной водой по утрам. После таких процедур следует хорошенько растереться махровым полотенцем.
- Полощите рот и носоглотку водой комнатной температуры утром и перед сном.

### ✔ Принимаем солнечные ванны с умом.

Чтобы солнце несло пользу, а не вред, необходимо учесть следующее:

- Чередуем отдых на солнце и в тени. Пребывание на солнце не должно превышать 10-15 минут. Помните, что загорать безопасно до 12 часов дня и после 16.
- Носим головные уборы, используем солнцезащитный крем. Так вы избежите солнечных ударов и ожогов. Наносите крем за 10 минут до выхода из дома.
- Соблюдаем питьевой режим.

*Подготовил инструктор по ФК ГБДОУ д/с №52 Голикова Анна Сергеевна*

