

Сибирский способ профилактики простуды практикуют в одном из детских садов Красноярска

Маленьких воспитанников приучают к закаливанию на улице. На морозе - до минус 20 градусов. И по словам родителей, их дети практически не болеют. А методикой уже заинтересовались и другие дошкольные учреждения.



На такое решится не каждый взрослый. На улице минус 20, а у них водные процедуры. Так закаляются, конечно, не все воспитанники детского сада, а только те, кто к обливанию на морозе готов. Физически, а главное - морально.

Почти каждое утро для них начинается с посещения сауны. Дыхательная гимнастика, массаж - все это подготовка к основной процедуре. Малышам готовят воду в душевой. На улицу берут только тех, кому исполнилось хотя бы четыре. Наливают им всего по полведерка, чтобы хватило силенок поднять. Обливания в помещении продолжаются не менее года. После основательной подготовки они впервые выходят во двор. Во всем Красноярском крае это единственный детский сад, где практикуют такой, на первый взгляд экстремальный, способ закаливания.

"Мы до минус 20 детей выводим на улицу. До минус 25 они просто бегают по снегу. Ну а больше невозможно, ноги прилипают", - рассказывает старшая медсестра детского сада № 317 г.Красноярска Татьяна Калмыкова.

Звучит страшно, зато для здоровья полезно. Это подтверждают родители. Даже в периоды массовых заболеваний простудой и гриппом, отсутствующих по состоянию здоровья в группах крайне мало.

"Ребенок подвижный, бодрый. По части болезней вообще не знаем такого. Практически не бодем", - отмечает папа воспитанника детского сада №317 г.Красноярска Александр Иванов.



Для тех, кто посещает курсы закаливания, обливаться на морозе водой, похоже, так же привычно как чистить зубы.

"Мы хотим не болеть и быть здоровыми всегда. Обливаться это хорошо. Это помогает здоровью", - считают воспитанники детского сада.

"Они начинали с малого. Начинали с воздушных ванн, с солнечных ванн. Потом начали применять водные процедуры. Процесс закаливания постепенно увеличивался. И все это делалось под наблюдением специалистов", - говорит главный лечащий врач детской поликлиники №2 г. Красноярск Елена Бекетова.

Собственную методику оздоровления здесь развивают уже больше 10 лет. В последнее время к опыту воспитателей детского сада с неофициальным названием "Сибирячок" приглашаются педагоги и других детских учреждений. А устроить сюда своих чад пытаются даже жители отдаленных районов города.

Автор: Артур Скальский © Первый канал ЗДОРОВЬЕ, МИР 👁 4074 10.02.2013, 00:31 📌 595

URL: <https://babr24.com/?ADE=112108> Bytes: 2486 / 2371 Версия для печати

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:
newsbabr@gmail.com

Автор текста: **Артур
Скальский.**

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: [@bur24_link_bot](#)
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: @irk24_link_bot
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)