

Памятка для родителей

«Закаливание - одна из форм профилактики простудных заболеваний детей».

Основными правилами закаливания являются следующие:

1. Закаливающие процедуры следует проводить только в том случае, если ребенок здоров. Начинать можно в любой сезон года, но лучше летом.
2. Приступая к закаливанию, создайте ребенку здоровые условия быта, нормальную психологическую атмосферу в семье, достаточный сон. Необходимо сквозное проветривание комнаты не реже 4-5 раз в день, каждый раз не менее 10-15 минут.
3. Нельзя решив закалять ребенка, сразу обливать его прохладной водой, отправлять на прогулки в плохую погоду легко одетым. Это непременно приведет к тому, что ребенок простудится. Начинать нужно осторожно, переходя к более сильным закаливающим процедурам постепенно.
4. Обязательно нужно учитывать индивидуальные особенности ребенка. Например, легковозбудимые, «нервные» дети иногда плохо реагируют на холодную воду.
5. Нужно постоянно следить за тем, как организм ребенка реагирует на закаливающие процедуры. Если во время обливания или приема воздушной ванны малыш дрожит, кожа у него становится «гусиной», значит к этой температуре он ещё не привык. В следующий раз процедуру надо проводить, начиная с той дозировки, которая не вызывала никаких отрицательных явлений.
6. Нужно стремиться к тому, чтобы закаливание нравилось детям, воспринималось ими как забава
7. При повышении температуры, насморке, кашле, жидком стуле - необходимо приостановить закаливание или проводить на щадящем уровне. Гипотрофия, анемия, рахит не являются противопоказаниями к закаливанию.
8. Детям 1,5 лет и старше нужно гулять не менее двух раз в день по 2,5-3,0 часа. Зимой, при более низкой температуре, время прогулки ограничивают. Детей с возраста 2,5-3 лет можно обучать кататься на лыжах, коньках,

самокате, велосипеде. В летнее время не нужно запрещать игры в воде, ходить босиком по земле, по траве, по песку у реки.

9. Большое значение имеет одежда: важно, чтобы она была по размеру, ребенок в ней не мерз и не перегревался. Все эти меры также обладают определенным закаливающим эффектом.

В различные возрастные периоды закаливание проводится разными способами, по принципу от простого к сложному.

