

ПАМЯТКА

РОДИТЕЛЯМ О ЗАКАЛИВАНИИ ДЕТЕЙ

Закаливающие процедуры тренируют защитные силы организма, повышают его устойчивость к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к холоду, потому, что охлаждение – наиболее частая причина развития простудных заболеваний, осложнений и усугубления тяжести других болезней ребенка. Однако пользу закаливание принесет только при соблюдении следующих правил:

-предварительно посоветуйтесь с педиатром, который знает вашего ребенка и может дать рекомендации при выборе методов закаливания с учетом состояния его здоровья;

-постепенно увеличивайте силу закаливающего фактора (воздуха, воды, солнца);

-закаливание проводите систематически, поскольку даже при небольших перерывах полностью исчезает достигнутый эффект;

-добивайтесь положительного эмоционального отношения ребенка к закаливающим процедурам.

Необходимо внимательно наблюдать за состоянием ребенка, за его реакцией на закаливающие процедуры. По каким признакам определить, эффективно ли закаливание:

Настроение – жизнерадостное, спокойное, ребенок нормально реагирует на окружающее.

Самочувствие – бодрое, ребенок всегда готов к действию, активно участвует во всех играх и занятиях.

Утомляемость – нормальная, к концу бодрствования наблюдается умеренная усталость.

Appetit – хороший, активно ест все предлагаемые блюда, во время еды не отвлекается.

Сон – спокойный, глубокий, засыпает быстро (через 5-10 мин.), во время сна отмечается расслабление мышц, ребенок не пробуждается от звука, света.

При изменении одного из перечисленных показателей – необходимо обратиться к врачу и внести коррективы в закаливающие процедуры: сократить продолжительность, повысить температуру воды, заменить процедуру другой и т.п.

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ

Закаливание водой оказывает более сильное воздействие. Поэтому начинать его желательно после короткого курса закаливания воздухом. Водные процедуры делятся на местные и общие. Наиболее доступная местная водная процедура – обливание ног. Сразу же после процедуры ноги ребенка насухо вытирают жестким полотенцем.

Закаливающий эффект усиливается, если применять контрастное обливание стоп. Для здоровых закаленных детей рекомендуется чередование воды температурой; для ослабленных, имеющих хронические заболевания, предлагается щадящая. **Одно из важнейших правил закаливания – постепенность,** переход от процедур, оказывающих менее сильное воздействие, к более сильным. Поэтому прежде чем начать такие процедуры, как обтирание тела, обливание, приучите ребенка ходить дома не в колготках, а в носках.

Научите ребенка систематически полоскать рот и горло водой комнатной температуры. Это способствует закаливанию носоглотки, предупреждает разрастание миндалин и аденоидов. Кроме того, полоскание оказывает массирующее действие на слизистую оболочку полости рта, миндалин и задней стенки глотки.

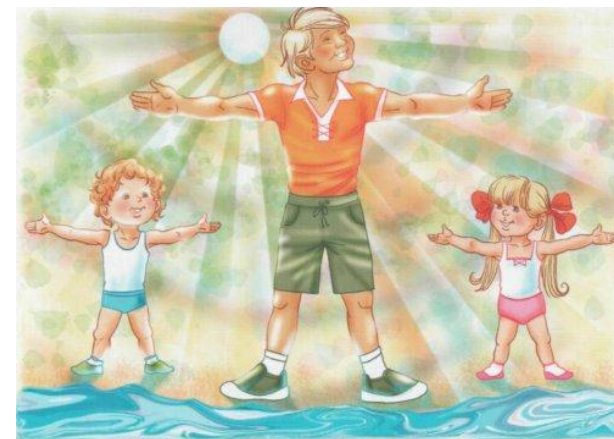
ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ

Закаливание воздухом – это не только специальные процедуры, но и ежедневная влажная уборка и многократное проветривание помещения, поддержание в нем оптимальной температуры воздуха – 20°C; во время гимнастики и подвижных игр она может быть ниже – 16°C.

Ребенок должен ежедневно гулять. Даже в ненастную погоду и зимой быть на воздухе не менее 3,5-4 часов!

Закаливание свежим воздухом полезно всем детям, но особенно оно важно, если ребенок ослаблен. В то же время известно, что многие родители ошибочно считают необходимым всячески оберегать от «дуновения воздуха» слабого, часто болеющего ребенка. Нередко забота о нем сводится к тому, что его как можно теплее одевают, кутают. В такой одежде ребенку жарко, она затрудняет его движения, и в результате – очередная простуда.

Свежий воздух – замечательное средство закаливания детского организма!



**Составитель: воспитатель
средней группы
Торговкина К.Е., ИКК**

Екатеринбург, 2018