

Памятка для родителей! Закаливание ребенка!!!

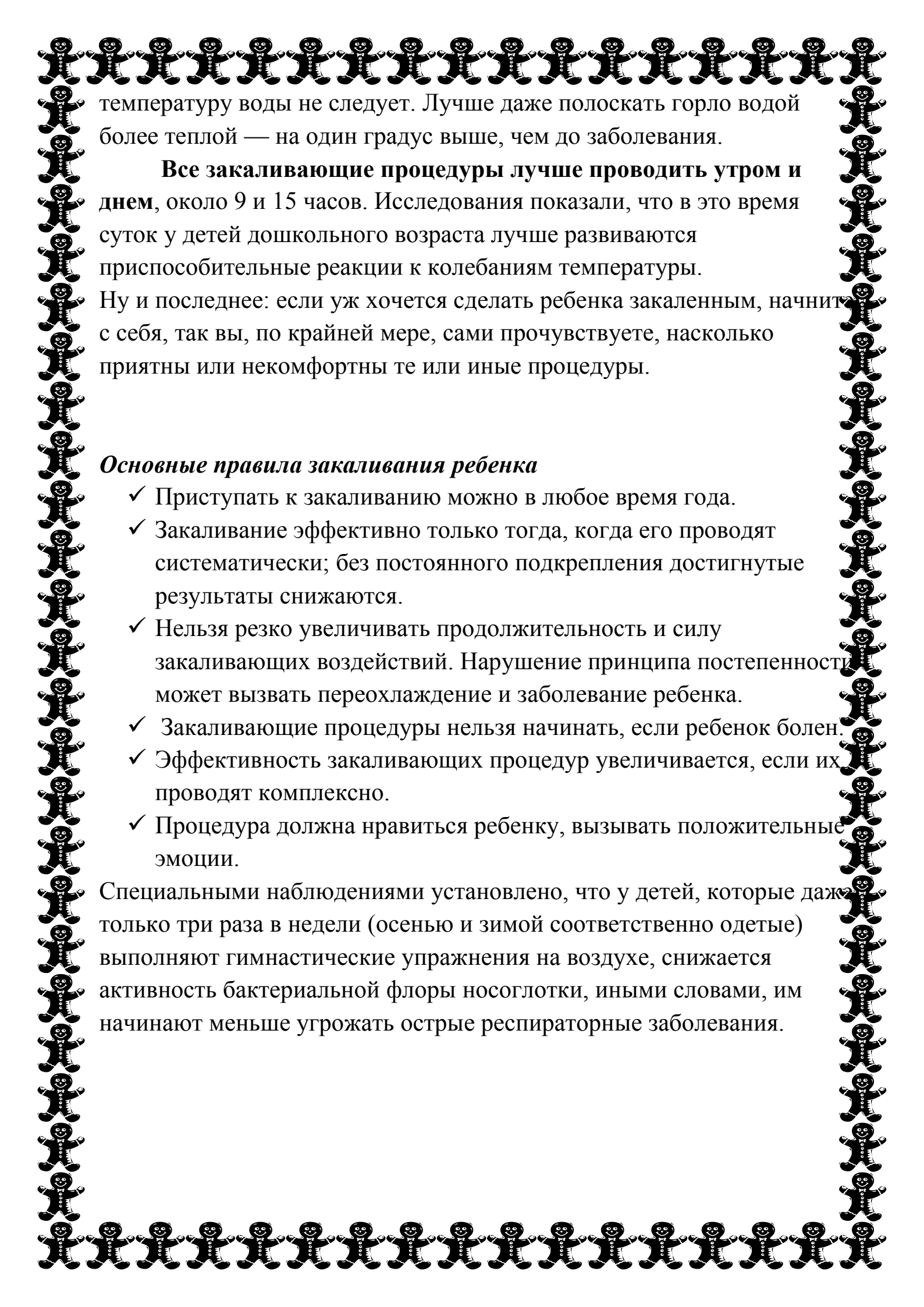
Если вы все же решились на закаливание своего малыша, то следующие советы помогут вам организовать закаливающие процедуры

- Проводите проветривание помещения до снижения температуры в комнате на два градуса.
- Общие обтирания или душ с постепенным снижением (не за один день) температуры с 36 градусов до 28. С (душ также оказывает массирующее действие).
- Подвижные игры в комнате без одежды в течение 10 минут.
- Детям от года разрешены солнечные ванны, но при температуре воздуха не выше 30 градусов и постепенно, начиная с 10 минут, и то не под прямыми лучами (благоприятное время - до полудня).
- Детям от 1,5 до 3 лет можно уже тестировать воду в открытых водоемах, но при ее температуре не ниже 21 градус и на пару минут для начала.

Очень действенным является банальное обливание ног прохладной водой в зимнее время. Начальная температура воды — 28 градусов, понижая ее каждые 8-4 дня (для ослабленных детей — каждые 7 дней), довести до 16 градусов.

Также полезно ходить босыми ногами по шероховатой поверхности, так как массируются ступни, от которых идут импульсы ко всем органам.

Еще один важный момент в закаливании и профилактике частых ОРЗ : до и после умывания — **полоскание горла**. В первые дни теплой водой — 36-33 градуса; через каждые 5 дней снижать ее температуру на 1 градус, доведя до 18-16. Эта процедура особенно полезна **ослабленным, часто болеющим детям**. Исходная температура воды для них та же, но снижать ее надо медленнее — каждые 7 дней. Если ребенок заболел, полоскание не прекращают, но снижать



температуру воды не следует. Лучше даже полоскать горло водой более теплой — на один градус выше, чем до заболевания.

Все закаливающие процедуры лучше проводить утром и днем, около 9 и 15 часов. Исследования показали, что в это время суток у детей дошкольного возраста лучше развиваются приспособительные реакции к колебаниям температуры.

Ну и последнее: если уж хочется сделать ребенка закаленным, начните с себя, так вы, по крайней мере, сами прочувствуете, насколько приятны или некомфортны те или иные процедуры.

Основные правила закаливания ребенка

- ✓ Приступать к закаливанию можно в любое время года.
- ✓ Закаливание эффективно только тогда, когда его проводят систематически; без постоянного подкрепления достигнутые результаты снижаются.
- ✓ Нельзя резко увеличивать продолжительность и силу закаливающих воздействий. Нарушение принципа постепенности может вызвать переохлаждение и заболевание ребенка.
- ✓ Закаливающие процедуры нельзя начинать, если ребенок болен.
- ✓ Эффективность закаливающих процедур увеличивается, если их проводят комплексно.
- ✓ Процедура должна нравиться ребенку, вызывать положительные эмоции.

Специальными наблюдениями установлено, что у детей, которые даже только три раза в недели (осенью и зимой соответственно одетые) выполняют гимнастические упражнения на воздухе, снижается активность бактериальной флоры носоглотки, иными словами, им начинают меньше угрожать острые респираторные заболевания.