

Советы

Чего нельзя делать при закаливании:

- начинать с экстремальных температур;
- проводить процедуры против воли ребенка;
- продолжать закаливание при болезни;
- допускать переохлаждение ребенка.

Важные советы:

- подавайте личный пример – закаляйтесь вместе с ребенком;
- создавайте благоприятный эмоциональный фон во время процедур;
- хвалите ребенка за смелость и упорство.



Закаливание



Закаливание – это система профилактических мероприятий, которые направлены на повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды.

Основные принципы закаливания:

- постепенность – плавное увеличение интенсивности воздействия;
- регулярность – ежедневные процедуры без длительных перерывов;
- индивидуальный подход – учет возраста и состояния здоровья ребенка;
- положительные эмоции – процедуры должны нравиться ребенку.

Эффекты закаливания:

- укрепление иммунной системы;
- улучшение терморегуляции;
- повышение устойчивости к стрессам;
- нормализация сна и аппетита.



Методы закаливания:

- воздушные процедуры: ежедневные прогулки при любой погоде два раза в день; сон при открытых форточках при температуре 15–17 °С; утренняя гимнастика в проветренном помещении;
- водные процедуры: умывание прохладной водой: лицо, шея, руки до локтей; полоскание горла кипяченой водой комнатной температуры; хождение босиком по массажным коврикам после сна; обливание ног прохладной водой после прогулки;
- солнечные ванны: прогулки в утренние часы, подвижные игры в тени деревьев, ношение головных уборов в солнечные дни.

Важные правила при закаливании:

- начинать закаливание только здоровому ребенку;
- нужно прекращать процедуры при заболевании;
- возобновлять после болезни с щадящего режима;
- следить за реакцией ребенка – он должен чувствовать себя комфортно.

