



Рекомендации для родителей: «Закаливание детей раннего возраста»



Закаливание детей необходимо для того, чтобы повысить их устойчивость к воздействию низких и высоких температур воздуха и за счет этого предотвратить частые заболевания.

Основные эффекты закаливающих процедур:

- § укрепление нервной системы;
- § развитие мышц и костей;
- § улучшение работы внутренних органов;
- § активизация обмена веществ;
- § невосприимчивость к действию болезнетворных факторов.

Средства закаливания просты и доступны. Главное отбросить многие укоренившиеся предрассудки бабушек и родителей и не кутать малышей, не бояться свежего воздуха.

При закаливании детей следует придерживаться таких основных принципов:

- § проводить закаливающие процедуры систематически;
- § увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно;
- § учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры;
- § начинать закаливание в любом возрасте;

§ никогда не выполнять процедуры, если малыш замерз, то есть не допускать переохлаждения ребенка;

§ избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце;

§ правильно подбирать одежду и обувь: они должны соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов;

§ закаливаться всей семьей;

§ закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем;

§ в помещении, где находится ребенок, никогда не курить!

Основные факторы закаливания - природные и доступные: солнце, воздух и вода.

Закаливающие мероприятия:

§ Проветривание помещения;

§ Физкультминутка;

§ Прогулки (два раза в день);

§ Воздушные ванны после сна;

§ Физкультурное занятие (2 раза в неделю);

§ Умывание прохладной водой;

§ Дорожки здоровья (босиком);

§ Облегченная одежда;

§ Игры с водой.

При закаливании мы руководствуемся определенными правилами:

§ постепенность,

§ систематичность,

§ учет индивидуальных особенностей ребенка.

Закаливать ребенка полезно и даже необходимо. Закаленные дети меньше болеют, у них хорошее настроение и иммунитет.

Закаливающие мероприятия содействуют созданию привычек здорового образа жизни!