

Правила закаливания детей

Памятка для родителей

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 воздушные процедуры.

Проветривание комнаты. Температура воздуха в комнате малыша должна быть от 20 до 22 °С. Проветривание зимой можно проводить в присутствии ребенка. За счет открытых форточек и окон быстро достигается снижение температуры воздуха на 1 градус. Повторяют проветривание зимой 4-5 раз в день, а летом доступ свежего прохладного воздуха должен быть постоянным. Сквозное проветривание проводят при отсутствии малыша в комнате.

Прогулки. Летом новорожденных можно выносить на улицу уже с первой недели жизни. Длительность первых прогулок – от 20 до 40 минут. В нашей климатической зоне детей первых недель жизни можно выносить на улицу при температуре воздуха не ниже –5 °С на 15-30 минут. Постепенно увеличиваю продолжительность прогулок до 1-2 часов. Малыши старше 3-х месяцев хорошо переносят мороз до –10 °С. А полугодовалые дети могут гулять и при морозе –15 °С. До 2-

