

Памятка родителям

о закаливании детей в семье.

Скоро Ваш малыш пойдёт в школу. Готов ли он к этому? Ведь школа предъявляет высокие и серьёзные требования к здоровью детей. У Вас есть время укрепить здоровье малыша, подготовить его физически к предстоящей напряжённой умственной деятельности.

Известно, что чаще всего дети пропускают уроки из-за простудных заболеваний, а самое действенное средство борьбы с ними – закаливание.

Одно из удивительных свойств организма – способность отвечать защитными реакциями на изменяющиеся условия окружающей среды и, в частности, на колебания температуры, формируется постепенно и в дошкольном возрасте оно ещё очень не совершенно и нуждается в постоянной тренировке.

Под закаливанием следует понимать использование естественных сил природы (воздуха, воды, солнца) для повышения устойчивости организма к простудным заболеваниям. Весь повседневный быт ребёнка надо строить так, чтобы он не изнеживался, а закалялся. Первым требованием является обеспечение чистого, свежего воздуха в помещении и правильное сочетание температуры воздуха и одежды ребёнка.

Однако пользу закаливающие процедуры принесут при соблюдении следующих правил:

- предварительно посоветуйтесь с врачом, который знает вашего ребёнка и может дать рекомендации при выборе методов закаливания с учётом его здоровья;
- постепенно увеличивайте силу закаливающего фактора (воздуха, воды, солнца);
- закаливание проводите систематически, поскольку даже при небольших перерывах (10 дней) полностью исчезает достигнутый эффект;
- добивайтесь положительного эмоционального отношения ребёнка к закаливающим процедурам.

Закаливание воздухом – это не только специальные процедуры, но и влажная ежедневная уборка, и многократное проветривание помещения, поддержание в нём оптимальной температуры воздуха

+20 градусов; во время гимнастики и подвижных игр она может быть ниже +16 градусов.

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

Свежий воздух – замечательное средство закаливания детского организма!

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. Из ковша или лейки быстро обливают нижнюю половину голени и стопы. Вначале температура воды -30 градусов. Постепенно снижают её через 1-2 дня на 2 градуса, доводят до 16-14 градусов. Сразу же после процедуры ноги ребёнка насухо вытирают жёстким полотенцем. Закаливающий эффект усиливается, если применять контрастное обливание стоп. Одно из важнейших правил закаливания – постепенность, переход от процедур, оказывающих менее сильное воздействие, к более сильным, от местных к общим.

Научите ребёнка 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. На каждое полоскание необходимо примерно 1/3 стакана воды.

Закаливание солнечными лучами возможно только после «зимней» подготовки организма воздушными ваннами и водными процедурами, поскольку солнце действует гораздо сильнее, чем воздух и вода. Закаливающее действие солнца можно постепенно увеличивать, меняя одежду ребёнка: вначале на него надевают рубашку с короткими рукавами, снимают колготки, носки, затем через 2 дня оставляют в одних трусиках. Голова ребёнка должна быть защищена от солнца головным убором.

Ослабленные дети особенно нуждаются в закаливании, от Вашего внимания к рекомендациям врача, настойчивого, терпеливого их выполнения зависит, каким Ваш ребёнок придёт в школу, как он будет справляться с новым для него режимом и нагрузками.