



Памятка по закаливанию детей



1. Несколько важных условий

- Только систематическое выполнение закаливающих процедур
- Закаливание должно приносить ребенку удовольствие
- Постепенное увеличение нагрузок

2. Правильная одежда

Излишняя одежда ведет к перегреву. Летом достаточно одного слоя одежды, весной и осенью двух, зимой трех.

3. Закаливание с пеленок

Воздушные ванны во время переодевания, массажа и перед купанием помогают малышу адаптироваться к условиям окружающей среды. Температуру воздуха постепенно снижают с 22 до 20 градусов.

4. Обливание ног

Можно начинать со 2 года жизни. Сначала температура должна быть 27-28 градусов и далее ее постепенно снижают на 2-3 градуса, доводя до 15 градусов. Следите за тем чтобы ребенок не испытывал неприятных ощущений.

5. Обливание после купания. Начинают с температуры 32-34 градуса и снижают на 1-2 градуса каждые 3 дня. Через месяц ребенок привыкнет к обливанию водой температурой 20 градусов. После обливания осторожно растереть кожу ребенка полотенцем.

6. Умывание

Умывайте лицо, шею, руки, грудь ребенка холодной водой, постепенно уменьшая температуру. Полощите горло холодной водой 4 раза в день.

7. Воздушные ванны.

Первые воздушные ванны можно принимать и дома, для этого не обязательно выходить на улицу. Нужно лишь установить температуру в доме на отметке в +20 С, после чего раздеть ребёнка до трусиков и оставить так постоять от десяти минут до четверти часа. Поначалу вы можете столкнуться с возражениями ребёнка, ему будет холодно. Не стоит поддаваться чувству жалости, так бывает лишь по первым порам. Пройдёт всего несколько дней, и он будет получать от процедур воздушных ванн одно сплошное удовольствие, вот увидите. Впрочем, если ребёнок очень уж жалуется на холод, можно сделать ему лёгкий массаж, растереть ему спинку, ручки, животик.

8. Проветривание.

Каждый день комната ребёнка, да и вся квартира, должна проветриваться дважды: утром и вечером. Не стоит открывать форточку на долгое время, сквозняк бывает коварным. Лучше открыть нараспашку окна минут на 10-15 и подождать, пока весь воздух в помещении заменится новым.

9. Прогулки на свежем воздухе.

Осуществляются в любое время года независимо от погодных условий. Длительность устанавливается индивидуально для каждого человека в зависимости от состояния его здоровья и возраста. Увеличивать время надо постепенно. Пребывание на воздухе можно сочетать с активными занятиями: в холодное время года — с катанием на коньках, лыжах, в теплое — с игрой в мяч и т. д.

10. Следить за самочувствием.

Во время воздушных ванн необходим контроль за самочувствием детей. Сигналами их неблагоприятного влияния на организм являются: при теплых воздушных ваннах — резкое покраснение кожи и обильное потоотделение, при холодных и прохладных — «гусиная» кожа и озноб. В этих случаях воздушная ванна прекращается