

Консультация для родителей закаливание детей в домашних условиях

Большинство детишек в наше время имеют 2 группу здоровья. Практически нет полностью здоровых детей. Виной этому экология, условия жизни, пища, которая уже далека от идеальной. Но все же мы можем помочь малышу быть крепким и не болеть. А все с помощью такого способа, как закаливание.

Закаливание ребенка способствует укреплению его. Но важно правильно организовать этот процесс. Для этого вам рекомендуется придерживаться следующих правил:

Помните о самых доступных, но от этого не менее важных вещах:

- Побольше прогулок на свежем воздухе. На прогулке одевайте ребенка так же как себя, но на один слой меньше. Так ваш малыш не вспотеет во время активных игр. Прогулки нужны в любую погоду, даже в мороз и дождь;
- Регулярное проветривание комнаты ребенка, Температура в комнате должна быть 20-21 градус ;
- Сон при открытой форточке;
- Не заставляйте ребенка выполнять те упражнения, которые вызывают у него негативные эмоции;
- Повышайте нагрузку на организм постепенно. Не проводите «рискованных экспериментов», не заставляйте ребенка делать то, в чем сами сомневаетесь.
- Режим дня и правильное питание. Только и сбалансированно питающийся ребенок готов к водным и воздушным процедурам.
- Водные процедуры. Не стоит с первых дней малыша окатывать холодной водой. Начните с обтирания, понижения температуры, хождения босиком.

Умывание- самый доступный способ закаливания. Начинайте с теплой воды (30-32 С), постепенно снижая ее температуру до комнатной, а затем использовать воду из-под крана (ежедневно умываться такой водой до пояса).

Общее обливание. Первоначально температуры воды должна быть 30-32 градуса, через каждые три дня ее снижают на 1 градус. Можно довести ее до 22-20 градусов (2-4 года), и до 18 градусов (6-7 лет).

- Сочетайте закаливание и прием витаминов (ягоды, фрукты); Особое внимание «кислым» ягодам и фруктам: черной смородине, лимону, кислым апельсинам и яблокам и т. д.).

Если ребенок не смотря на закаливание заболел, это лишь означает, что его иммунитет еще не полностью созрел. После полного выздоровления начните постепенно все с начала.

- Превращайте все процедуры закаливания в самые разные игры.
- «Подключайте» к ним любимые игрушки малыша и всю семью;
- Систематичность. Закаливаем ребенка каждый день. Никаких прогулов.

