

Консультация для

**« Закаливание
ребёнка
В**

**Домашних
условиях»
3-4 лет**



« Закаливание ребёнка в домашних условиях »

*Если нельзя вырастить
ребёнка,
Чтобы он совсем не болел,
то,
во всяком случае,
поддерживать
у него высокий уровень*



**Зья
е возможно.
ЛОСОВ**





Для наших любимых
мам и пап!

Дорогие родители! Не теряйте времени напрасно, не упускайте возможность укрепить здоровье своих детей – потом придется заниматься лечением, а это гораздо сложнее и менее эффективно.



Закаливание одно из подходящих вариантов для тех, кто хочет сохранить своё здоровье и здоровье своих детей.

Закаливание даёт возможность избежать многих заболеваний, повысить иммунитет.

Конечно, родители боятся закаливать детей в домашних условиях. В закаливании, как в любом другом начинании важен позитивный настрой.

На первых порах нужно постараться преобразовать эту процедуру в интересную игру.

Закаливание солнцем – эффективное средство оздоровления и стимулирования роста ребёнка. Успешно используется закаливание солнцем в борьбе с рахитом.

Обладающие высокой биологической активностью ультрафиолетовые лучи, воздействуя на человека через кожу, повышают устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, болезнетворным микробам,

Повышают иммунитет, снижают риск заболеваний.

Закаливание воздухом повышает устойчивость организма к низким



© Alex Bannykh * www.ClipartOf.com/32918

Обливание – такая закаливающая процедура, которую необходимо

Начинать летом. Лейку или ведро наполните водой температурой

36 – 34 градуса, далее в течении 2 минут, последовательно, начиная

с головы, обливайте все части тела.

Некоторые правила закаливания ребёнка:

□ Закаливающие процедуры будут гораздо эффективнее, если будут

вызывать удовольствие и весёлый смех.

□ Станьте примером для подражания.

□ Начинайте закаливание только в том случае, если ребёнок полностью здоров.

□ Продолжительность процедур увеличивай:

□ Не допускайте переохлаждения ребёнка.

□ Процедуры должны проводится системати





Важно также иметь в виду, что дело не только в закаливающих процедурах; надо буквально круглые сутки создавать ребенку такие условия, которые способствовали бы тренировке терморегулирующих механизмов его организма. Надо не сразу, не резко, но перестать кутать ребенка. Часто болеющим детям свойственна чрезмерная потливость, и вы, наверное, не раз замечали, раздевая своего малыша после прогулки, что ручки у него вроде бы озябли, а спина потная. Влажная кожа очень быстро охлаждается, и вследствие перегрева ребенок тоже может заболеть.

Помните, что день без прогулки – потерянный день!

Старайтесь,

Чтобы ребёнок, особенно летом, как можно больше времени проводил на воздухе.

Не бойтесь открытых форточек прохладный свежий воздух не враг, а друг часто болеющего ребенка.

Правильное физическое воспитание - главный барьер против ОРВИ.



не болелите !