

Консультация для родителей

«Нужно детям закаляться»

Рекомендации:

Закаливание водой;

Умывание утром прохладной водой;
Купание в открытом водоеме;
Мытье ног вечером холодной водой;
Обтирание рукавичкой понижая температуру воды с комнатной на два градуса;
Обливание ног контрастными водами;
Ходьба по «солевой дорожке» (намочив полотенце в солевом растворе) после сна.
Сон с доступом свежего воздуха;
Обтирание полотенцем, смоченным в холодной воде (после обтереть сухим);
Обливание холодной водой (ежедневно), после этого растирание сухим полотенцем;
Ходьба босиком (по дому и улице)

Закаливание солнцем;

Принимайте солнечные ванны в движении
Начинайте прием ванн с 5-10 минут, постепенно увеличивая каждую процедуру на 5-10 минут.
Не допускайте пребывания на солнце детей до одного года.
Гуляйте с малышом не под прямыми лучами солнца.
Употребляйте достаточное количество жидкости.
Заканчивайте солнечные ванны водными процедурами и обтиранием малыша насухо.
Противопоказанием к принятию солнечных ванн является температура воздуха выше +30 градусов.

Закаливание воздухом;

Проветривание проводится в присутствии детей и во время их сна. В виде полного или частичного обнажения кожных покровов ребенка в прохладное время, в групповой комнате, в жаркое – на свежем воздухе.

Воздушные ванны; при температуре +18, +20 в течении 20-30 минут.

Прогулки; Постоянные прогулки для ребенка, влияние свежего воздуха во время прогулок.

Как закаливать, решайте сами! Можно выбрать несколько вариантов. Главное – главное системность!

