Консультации для родителей

Консультация по закаливанию детей

Обо всех системах по закаливанию детей наверняка вы слышали, их немного. Главная трудность заключается в их регулярном поддержании.

1) Воздушные ванны можно применять с первых дней жизни детей, это самый простой способ закаливания. Продолжительность пребывания на свежем воздухе зависит от температуры воздуха и возраста ребёнка. Но любая прогулка не будет полезна, если малыш одет не по погоде или выходит на улицу очень редко.

2) Водные процедуры очень распространённый вид закаливания. В любом возрасте к водным процедурам нужно относиться с аккуратностью. В самом начале делайте обтирания, затем умывания и только потом переходите к душу и обливаниям.  
Обтирания делают с раннего возраста мягкой мочалкой или варежкой начиная с температуры 37°С, постепенно сбавляя.

Процедуры по умыванию начинайте с рук, лица и ног, постепенно переходя на остальные части тела. Температурный режим тот же что и при обливании. Обливания можно совмещать с любым видом процедур. Не забывайте, ребёнок не должен переохлаждаться, что обычно происходит при продолжительном купании в речке или в ванной.

3) Солнечные ванны приятный и самый любимый вид закаливания, который доступен только преимущественно летом в солнечные дни при температуре 22—29 °С. Закаливания начинают с 20 минут в утреннее и вечернее время, при наличии головного убора.  
Все виды закаливания противостоят любым простудным заболеваниям, укрепят иммунную систему и поднимут настроение.

**Домашнее закаливание ребенка**

Быстрое и эффективное закаливание детей — это домашнее, но при соблюдении всех правил. Начинать закаливание можно в любом возрасте, лучше раньше. Делайте процедуры постоянно, а не спонтанно. И не важно в какой последовательности, главное, постепенно увеличивайте продолжительность и снижайте температуру. Не допускайте переохлаждения и перегрева тела.

Сила закаливания заключается в постоянстве действий при любом закаливании. Перед началом процедур проследите чтобы руки и ноги ребёнка были тёплые. При недомогании и плохом настроении у ребёнка отложите обливание или воздушную прогулку на другое время или проведите их как игру. Проявляйте смекалку, совмещайте закаливание с физическими упражнениями и массажем.

Будьте примером для подражания, больше находитесь в движении. Посоветуйтесь с педиатром, если сомневаетесь при выборе вида закаливания.