

Памятка родителям по закаливанию детей

Прогулки в любую погоду! Следует помнить, что правильная одежда для ребёнка должна предусматривать возможность двигаться. Ребёнок должен вернуться с прогулки не вспотевшим, с сухими ногами.

1. Воздушные ванны

При переодевании следует оставлять ребёнка на некоторое время обнажённым, при этом давая ему возможность двигаться. Затем, ориентируясь на реакцию ребёнка. Можно постепенно увеличивать продолжительность воздушной ванны (через 2-3 дня) или понижать температуру воздуха.

2. Специальное закаливание водой

Простой и доступной методикой является специальный закаливающий массаж.

- 1-ая неделя: растирание сухой рукавичкой.
- 2-ая неделя: растирание влажной рукавичкой, смоченной в тёплой воде.
- 3-я неделя: растирание влажной рукавичкой с постепенным понижением температуры.
- 4-я неделя: растирание массажной щёткой.

После этого ребёнка одеть в сухое бельё.

При заболевании или его плохом самочувствии вся схема закаливания начинается заново и продолжается в том же порядке.

Полоскание горла водой

Лучше проводить вместе с ребёнком. Набрать в рот воды комнатной температуры и делать булькающие движения со звуком «а-а-а». Постепенно температуру воды можно снижать до холодной и ниже (если у ребёнка хорошая носоглотка).

Можно закаливать мороженым в домашних условиях, начиная с молочных коктейлей.