

Памятка

Закаливание моего ребенка

Поддержание оптимального температурного режима (+18-+20 градусов). Воздух должен быть не пыльным, теплым, сухим, а чистым, влажным, прохладным. Регулярное проветривание, обязательное и интенсивное – утром после сна.

Сон в хорошо проветренной спальне.

Спать в прохладной спальне в теплой пижаме, под теплым одеялом.

Воздушные ванны в сочетании с гимнастическими упражнениями.

Рациональная одежда детей.

Обмен веществ у ребенка происходит активнее, нежели у взрослых, поэтому в единицу времени ребенок вырабатывает тепла в несколько раз больше, чем взрослый. Отсюда вполне логичный и физиологически обусловленный вывод: если взрослому холодно, то ребенку – нормально, если взрослому жарко – то ребенку очень жарко.

Потливость вызывает болезни чаще, чем переохлаждение. На ребенке не должно быть предметов одежды больше, чем на его родителях. Уменьшение количества одежды – постепенное.

Ежедневная прогулка в любую погоду

Пребывание на свежем воздухе позволяет, прежде всего, очистить легкие от накопившейся в них бытовой пыли и улучшить функционирование слизистых оболочек верхних дыхательных путей

Ходение босиком (+20-+22, 2-3 мин и более)

Регулярное хождение босиком – прекрасный способ тренировки рефлексогенных зон и профилактики ОРЗ. Но заниматься этим во время болезни не стоит.

*Подготовила Асанова О.В.,
инструктор по физической культуре*