

Памятка для родителей

«Закаливание»

- Основные средства закаливания – солнце, воздух и вода, босохождение, самомассаж.
- Комнатка, где находится ребёнок, необходимо тщательно проветривать. Оптимальная температура в помещении 19 – 20 С. Ребёнок должен находиться в лёгкой рубашке или платье.
- Самый доступный вид закаливания – воздушные ванны. Г.И. Сперанский писал: «День, проведённый ребёнком без прогулки, потерян для его здоровья». Ребёнок дошкольного возраста должен ежедневно находиться на воздухе не менее 3 часов.
- Солнечные ванны хотя и полезны (они укрепляют защитные силы организма), должны быть строго дозированы. Во время принятия солнечных ванн голову следует прикрывать панамкой.
- Наиболее сильным средством является вода. К водным процедурам относятся: обливание, обтирание, душ, купание в открытых водоёмах. Водные процедуры должны приводиться после утренней зарядки.
- Зарядка, водные процедуры, завтрак способствует тому, что ребёнок становится бодрым, у него появляется желание активно играть, идти в детский сад, а затем в школу.

