

ПАМЯТКА ПО ЗАКАЛИВАНИЮ

В вашей семье появился ребенок. Что надо делать, чтобы он рос крепким и здоровым, не болел? Ответ известен многим мамам и папам - ребенка надо закалять.

Как правильно проводить закаливание? С чего начинать?

Прежде всего запомните, что приступать к закаливанию надо только тогда, когда ребенок здоров!

Прогулки на свежем воздухе, правильная одежда ребенка дома и на улице - это уже элементы закаливания. Малыш должен быть всегда одет легко, но тепло. Дома не следует его кутать, надевать много кофточек, шапочек. Маленький ребенок легко перегревается, потеет и может простудиться даже от малейшего дуновения холодного воздуха.

Комнату, где находится ребенок, регулярно проветривайте. Летом держите окна открытыми целый день, зимой можно открывать форточку на - 15 - 20 мин. каждые 3-4 часа. Полезно в отсутствие ребенка устраивать сквозное проветривание. Температура воздуха в комнате должна быть 20 - 22 гр. С. Очень важно ежедневно гулять с малышом на улице.

Дети старшего возраста должны быть на улице не менее 6 часов. Очень полезен сон на свежем воздухе. Для детей старше одного года очень важно, чтобы прогулка сопровождалась активными движениями, играми. Самая доступная и простая процедура закаливания - это воздушная ванна. Вы уже проводите её, когда раздеваете ребенка перед сном, переодеваете его.

Затем следует начать систематическое закаливание воздухом, температура воздуха в комнате не должна быть ниже 22 - 24 гр. С. Во время проведения воздушной ванны необходимо разговаривать с ребенком, вызывать у него радостные эмоции. Хорошо сочетать проведение воздушных ванн с гимнастикой и массажем, обязательно надо следить за реакцией ребенка. Признаками того, что ребенок замерз, является икание, беспокойство, дрожание нижней челюсти, ручки и ножки ребенка становятся холодными.

Наиболее эффективными средствами закаливания являются воздушные процедуры. Общая гигиеническая ванна, тоже может стать закаливающим средством, если она правильно проводится. Купать ребенка надо 2 раза в неделю, температура воды 36- 37 гр. С. После ванны ребенка необходимо облить водой, температура, которой на 2 - 3 гр,



Сниже.

Продолжительность гигиенической ванны - 10 минут.

Влажные

обтирания можно проводить в любое время года, но лучше начинать летом или весной. Лучшее время - утром после сна. Для этого нужно; сшить

рукавичку из старого махрового полотенца или фланели. Обычно перед влажным обтиранием в течение одной - двух недель проводят сухие обтирания тела и конечностей такой рукавичкой до появления легкого покраснения. Для влажных обтираний рукавичка смачивается водой - температура 36-37 гр. С. Каждые 5- 7 дней температура воды понижается на 1 гр. С.

Рекомендуется проводить **ножные ванны**. Ребенку предлагают в течение 2-3-5 минут топтаться на месте («шаг на месте») в тазике с водой, которая достигает ему до щиколотки. Начинать следует с температуры воды 35 гр. С, ежедневно понижая её на 1 гр.С и постепенно доводя до 20- 15 гр. С.

Летом следует предпочесть **обливание или душ**. Этот вид закаливания назначается детям, начиная с 3-х летнего возраста. После обливания ребенка нужно завернуть в сухую простыню и хорошенько, немного массируя, вытереть насухо. Купание в реке можно разрешать детям с 2- 3 лет, но обязательно предварительное закаливание одной из перечисленных процедур. Перед купанием ребенок должен согреться, ему полезно поиграть, побегать, не до пота. В воде малыш обязательно должен двигаться. Температура воздуха должна быть не ниже 25 - 28 гр.С. Температура воды - не ниже 22 гр.С. Продолжительность купания в минутах должна быть такой, как возраст ребенка в годах. Ребенок 5 лет - 5 минут, 10 лет - 10 минут и т.д.

После купания, малыша надо досуха вытереть и одеть.