

Памятка для родителей о здоровом образе жизни.

Закаливание – это разносторонняя тренировка организма, путь к здоровому образу жизни и одна из его составных частей.

Основная цель закаливания ребенка - повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды. Закаливание значительно снижает частоту заболеваний, ведь закаленным детям не страшны ни сильные ветра, ни перепады температуры, ни переохлаждения. Закаливание улучшает работу внутренних органов, активизирует процессы обмена веществ, укрепляет нервную систему. Чтобы закаливающие процедуры принесли пользу, родителям следует придерживаться ряда правил:

- ✓ закаливание должно проводиться систематически, ежедневно;
- ✓ следует постепенно переходить от слабых к более сильным раздражителям;
- ✓ необходимо учитывать индивидуальные особенности организма ребенка;
- ✓ обязателен положительный настрой малыша к закаливающим процедурам;
- ✓ перед началом закаливания следует посоветоваться с врачом.

Какие же существуют формы закаливания?

Закаливание воздухом:

- прогулка в любую погоду в соответствующей одежде;
- сон на воздухе;
- специальные воздушные ванны;
- хождение босиком;
- суховоздушная баня (сауна).



Закаливание водой:

- умывание и другие гигиенические процедуры в режиме дня;
- влажное обтирание тела;
- обливание ног водой контрастной температуры;
- душ, общее обливание;
- купание в водоеме в летний период;
- полоскание горла прохладной водой.

Закаливание солнцем:

- световоздушные ванны;
- солнечные ванны;
- отдых в тени.



НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ,

что есть ПЕРЕЧЕНЬ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ для проведения закаливающих процедур. Это:

- негативное отношение и страх ребенка,
- срок менее пяти дней после выздоровления от острых заболеваний или профилактической прививки,
- срок менее двух недель после обострения хронического заболевания,
- карантин в детском саду или в семье,
- высокая температура в вечерние часы.

Очень хорошо, когда закаляется сразу вся семья, так как это не только полезно для здоровья, но и служит прекрасным примером для ребенка.

