



Рекомендации для родителей по закаливанию в домашних условиях.

1. Контрастное воздушное закаливание (из теплого помещения ребёнок попадает в «холодное»).

2. Хождение босиком. При этом укрепляются своды и связки стоп, идет профилактика плоскостопия. В летний период предоставляйте

ребенку возможность ходить босиком по горячему песку и асфальту, по мелким камешкам и шишкам, которые действуют как сильные раздражители. Напротив, теплый песок, мягкая трава, комнатный ковер действуют успокаивающе. При ходьбе босиком увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всем организм, улучшается умственная деятельность.

3. Контрастный душ – наиболее эффективный метод закаливания в домашних условиях.

(После непродолжительной зарядки ребенок встает под душ, обливается водой $36 - 38^{\circ}$ в течение 30 – 40 секунд, затем температура воды снижается на 2 – 3 градуса, а продолжительность обливания сокращается до 20 – 25 секунд. Процедура повторяется 2 раза. Через 1 – 1,5 недели разница температур воды возрастает до $4 - 5^{\circ}$ и в течение 2 – 3 месяцев доводится до $19 - 20$ градусов).

4. Полоскание горла прохладной водой со снижением температуры является методом профилактики заболевания носоглотки. (Полоскание горла начинается при температуре воды $36 - 37^{\circ}$, снижается каждые 2 – 3 дня на 1° и доводится до комнатной.)

При этом следует помнить, что перерыв в закаливании на две – три недели снижает сопротивляемость организма простудным факторам и потому крайне не желателен.

Нельзя и не учитывать индивидуальные особенности ребенка, его возраст, его чувствительность к закаливающим процедурам.

ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ

- Закаливание следует начинать и далее проводить только при полном здоровье ребенка.
- Постепенно наращивать интенсивность закаливающих мероприятий.
- Систематичность - закаливание проводится во все времена года.

- Необходимо учитывать индивидуальные особенности организма ребенка, его возраст, физическое развитие, состояние здоровья, перенесенные заболевания, особенности нервной системы.
- Начинать закаливание можно в любое время года, но более предпочтительным является теплое время.
- Закаливание следует проводить только при положительных эмоциональных реакциях ребенка. Не надо бояться, если при закаливании у ребенка возникнет парадоксальная реакция, вместо ожидаемого улучшения самочувствия отмечается его ухудшение. Это так проявляется его индивидуальная реакция. В данном случае надо перейти к более легким нагрузкам или другому способу закаливания.

ПОМНИТЕ! Начинать закаливание можно в любом возрасте, однако, чем раньше вы это сделаете, тем здоровее и устойчивее будет ребенок.