

Секреты хорошей закали

Чтобы ребенок рос сильным и здоровым необходимо укрепить детский организм. Основные средства закаливания – солнце, воздух и вода, босохождение, самомассаж.

- На природе закаливание происходит само собой, нужно только немного помочь природе: начинайте день с зарядки. Желательно, чтобы малыш выполнял ее в трусиках, босиком, стоя на песке или на траве.
 - Самый доступный вид закаливания – воздушные ванны. Г.И. Сперанский писал: «День, проведенный ребенком без прогулки, потерян для его здоровья». Ребенок дошкольного возраста должен ежедневно находиться на воздухе не менее 3 часов.
 - Комнату, где находится ребенок, необходимо тщательно проветривать. Оптимальная температура в помещении 19-20 С. Ребенок должен находиться в легкой рубашке или платье.
 - Воздушный массаж носа – это профилактика насморка и гайморита. Прижмите одну ноздрю пальцем к носовой перегородке и попросите ребенка вдохнуть воздух через другую. Вначале 3-4 раза попеременно.
 - Пора полоскать горлышко: сначала водой 33 – 36 С. Постепенно доведите ее температуру до 16 – 18 С, снижая на градус каждые 5 дней, а если ребенок часто болеет – раз в неделю.
 - 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 закаливания является вода. К водным процедурам относятся: обливание, обтирание, душ, купание в открытых водоемах. Водные процедуры должны проводиться после утренней зарядки.
 - После дневного сна делайте контрастные ножные ванны. Посадите ребенка на низкий стульчик, а ножки пусть опустит в таз. Поливайте их поочередно из двух леек с теплой (35-36С) и прохладной (33-34С) водой, раз в несколько дней понижая температуру на градус. А вечером после купания сделайте общее обливание.
- Закаливающие процедуры делают ребенка бодрым, активным, у него появляется желание активно играть, идти в детский сад, а потом и в школу.