

РЕКОМЕНДАЦИИ В ПОМОЩЬ

Закаливание - это система, повышающая иммунитет ребенка. Закаливать здорового ребенка можно круглогодично, но лучше всего в летние месяцы. Закаливать ребенка необходимо постепенно.

Виды закаливания:

Умывание. Начинать надо теплой водой (30-32°C) и каждые 2 дня снижать температуру на градус.

Прогулка на улице хорошо влияет на иммунную систему ребенка. Надо приучить ребенка дышать свежим воздухом в любую погоду. Одежда должна соответствовать времени года. Во время прогулки необходимо, чтобы ребенок двигался.

Хождение босиком - предохраняет от плоскостопия. Начинать ходить надо в комнате сперва по одной минуте и добавлять каждые 5-7 дней по минуте. Всего ходьба босиком должна составлять 8-10 минут каждый день.

Продолжительность воздушных ванн до 5 минут, можно постепенно увеличить до 1 часа. Принимая ванны, дети должны двигаться.

Солнечные ванны. В организме благодаря солнечным ваннам производится витамин D. Солнечные ванны еще полезны тем, что дети привыкают к воздействию солнца. Но после долгого нахождения на солнце у ребенка может испортиться самочувствие. Во избежание этого нужно постоянно наблюдать за ребенком.

Обтирание выполняется следующим образом: смоченным в проточной воде концом полотенца обтирают тело ребенка и сразу же вытирают насухо.

Обливание выполняется следующим образом: вода должна быть комнатной температуры, каждые 4 дня температуру уменьшают на градус. Для детей 3-5 лет температуру можно понизить до 22-20 градусов, а для старшего дошкольного возраста - до 18 градусов.