



ЗАКАЛИВАНИЕ РЕБЕНКА СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

ГУЗ «Липецкая РБ»

2017 год

КОГДА НАЧИНАТЬ ЗАКАЛИВАНИЕ?

- ▣ Закаливание это комплекс мероприятий, проводимых с целью исключения воздействия неблагоприятных внешних факторов в виде переохлаждения и перегревания на организм малыша
- ▣ Начинать закаливание необходимо с первых месяцев жизни



ПОЛЬЗА ЗАКАЛИВАНИЯ

- ▣ Улучшение работы внутренних органов
- ▣ Укрепление мышечной и костной системы
- ▣ Активизация обмена веществ
- ▣ Повышение защитных сил организма
- ▣ Укрепление нервной системы



ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

- Используйте системный подход
- Начало процедуры закаливания должно быть постепенным
- Избегайте сильные раздражители, ребенку должно приносить удовольствие проведение тех или иных процедур
- Если ребенок капризничает, боится – не понуждайте его. Закаливание должно перейти от привычки в насущную потребность

ПРАВИЛЬНО ОДЕВАЙТЕ МАЛЫША!

- ▣ Одежда должна быть удобной, из натуральных тканей и материалов
- ▣ Не ограничивать движения ребенка
- ▣ Нет смысла проводить закаливание в холодную погоду, если Ваш ребенок будет укутан
- ▣ Большое количество одежды приведет к тому, что вспотевший ребенок быстрее заболеет простудным заболеванием, чем закалится



ОСНОВНЫЕ ПРИРОДНЫЕ ФАКТОРЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

▣ **СОЛНЦЕ**

▣ **ВОЗДУХ**

▣ **ВОДА**



ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ

- ▣ Применять воздушные ванны можно с первых дней жизни ребенка
- ▣ Продолжительность воздушных ванн определяется температурой воздуха и возрастом ребенка
- ▣ Начните с тщательного проветривания помещения, в котором находится ребенок
- ▣ Приучайте его спать в осенне-зимний период с открытой форточкой

ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ

- ▣ Старайтесь , что бы Ваш малыш находился на свежем воздухе 3 – 4 часа в сутки
- ▣ Только в самые сильные морозы отменяйте прогулки
- ▣ Приучать малыша к воздушным ваннам начинайте в теплое время года



СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ

- ▣ Солнечные ванны - самый приятный вид закаливания
- ▣ Начните с 20 минут в утреннее и вечернее время, но не забывайте про головной убор ребенка!



ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

- ▣ Самый распространенный вид закаливания
- ▣ Начните с обтирания , затем умывания и только потом – обливания
- ▣ Начинать необходимо с температуры 37 градусов, постепенно сбавляя ее на один градус каждые три дня.
- ▣ Не опускайте температуру воды ниже 17 градусов!



**А ЕЩЕ ЛУЧШЕ – НАЧНИТЕ
ДЕЛАТЬ ЭТО ВМЕСТЕ С
ДЕТЬМИ!**



ЗАКАЛЕННЫЕ ДЕТИ - ДЕТИ С КРЕПКИМ ЗДОРОВЬЕМ!

