

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение центр развития ребёнка - детский сад № 15 «БЕРЕЗКА»
посёлка городского типа Ильского
муниципального образования Северский район

Памятка
для родителей
Правила закаливания



п. Ильский
ул. Партизанская, 161
Тел: 8-(861-66) 69- 5- 32

2016 год

Эффективным средством укрепления здоровья, снижения заболеваемости и повышения уровня работоспособности детей является закаливание организма. Закаливание — это не только обтирание или обливание, но и повседневные обычные процедуры, не требующие специальной организации, дополнительного времени: нахождение в помещении и на воздухе в соответствующей одежде, умывание прохладной водой, сон при открытой форточке, окне, активные занятия физкультурой. **Воздух** действует как комплексный раздражитель, усиливая процессы обмена веществ, увеличивая количество гемоглобина и эритроцитов, укрепляя нервную систему. Благоприятное его воздействие проявляется и в настроении ребёнка — он становится бодрым, жизнерадостным. Использовать свежий воздух в целях закаливания необходимо постоянно, в любое время года. Особенно благотворно влияет холодный зимний воздух в сочетании с активными физическими упражнениями и играми. Для правильного развития ребёнка важно, чтобы он находился на воздухе зимой 4–5 часов, а летом почти весь день. Организуя прогулки детей на воздухе, взрослые должны создавать условия для их активной деятельности.

Хорошее средство укрепления здоровья — **закаливание водой**. Дети любят играть с нею; такие

занятия улучшают настроение, вызывают у ребёнка радостные эмоции. Это надо использовать для оздоровления организма. Начинать водные процедуры лучше в тёплое время года. Умывать ребят прохладной водой. Вначале мыть руки до локтей, затем шею, лицо. Одним из эффективных способов закаливания является контрастное обливание ног: сначала холодной водой — 24–25 градусов, затем тёплой — 36 градусов и вновь холодной. Наиболее сильным оздоравливающим и закаливающим средством является **купание в водоёме**. Для здорового ребёнка оно допустимо в возрасте от 2 лет при температуре воздуха 25–28 градусов и воды не менее 22 градусов. Надо помнить, что закаливающий эффект применяемых воздействий зависит от систематичности, непрерывности использования, постепенно нарастающей интенсивности процедур, учёта индивидуальной чувствительности ребёнка. Если меры по укреплению здоровья ребёнка, проводимые в детском саду, дополняются ежедневными упражнениями и подвижными играми в семейных условиях, у него развиваются индивидуальные склонности и интересы. Дети особенно восприимчивы к убеждениям, положительному поведению отца, матери, укладу жизни семьи.