

КАК ЗАКАЛИВАТЬ РЕБЕНКА ОСЕНЬЮ

Осень... Дожди... Желтые листья... Первый поход в школу, в детский сад, первые ОРЗ и ОРВИ.

Детские инфекции и простуды осенью в совокупности со стрессом, который возникает в новых условиях, сильно подрывают планы, а главное, подкашивают детское здоровье.

Если вы провели лето на свежем воздухе: у бабушки в деревне, на море или на даче, много двигались, купались, правильно питались, то осенние напасти вам, скорее всего, не грозят.

Но тут хочется задать вопрос: «А в какой день в этом году было лето?» Выбраться на море не получилось, погода в средней полосе России не часто радовала теплыми деньками. Закаляться в таких условиях сложно.

Начинайте сейчас!

Вопреки расхожему мнению, что закаливание в межсезонье вредно,

следует заметить, что закаливание – это комплексный подход и постоянно действующая система. Можно либо закаляться всю жизнь, либо не закаляться вообще. Закаливание не зависит от сезона, но оно зависит от индивидуальных физиологических особенностей.

Если вы решили начать закаляться осенью, учтите ряд особенностей:

- Воздух осенью прохладный и влажный – это уже само по себе хорошо.

- С началом отопительного сезона позаботьтесь о поддержании комфортной температуры дома – не выше 20 градусов.

- Осенью – никаких агрессивных процедур, вроде купания в ледяной воде!

- **Важно!** Закаливание начинаем только спустя месяц после болезни и с твердым убеждением, что ребенок здоров и отлично себя чувствует!

Что используем?

Баня, сауна. Если ребенок боится идти в парную, покажите ему пример. Пусть ненадолго заходит с родителями. Сидя внутри, рассказывайте сказки, истории, анекдоты, играйте в игры – применяйте весь индивидуальный семейный арсенал развлечений, чтобы ребенок смог просидеть 10-15 минут. И не забудьте накрыть голову – шапка, панам, платок – любой головной убор из натуральных тканей. Затем – в прохладное помещение – минут на 5. И снова – в тепло. 2-3 подхода для начала – вполне достаточно.

Контрастные ванночки для ног с постепенным снижением градуса. Спустя месяц можно потихоньку начинать обтираться спину и живот. Обливания ножек полезны вечером – несколько минут в горячей воде, несколько секунд – в холодной – и так несколько раз. Заканчиваем холодной.

Полоскание горла: контрастное полоскание – 2-3 чередования горячей и холодной воды с добавлением морской соли с

завершением холодным полосканием, а также полоскание отварами трав – ромашка, календула, эвкалипт – тоже на контрасте.

Проветривание комнаты. Каждый день перед сном хорошо проветривайте комнату. От 5 до 15 минут в зависимости от температуры «за бортом». Хорошо бы спать с открытой форточкой всю ночь, но если ребенок имеет обыкновение раскрываться ночью, то лучше ни рисковать.

Много гуляйте с ребенком в любую погоду и активно двигайтесь на свежем воздухе – нужно только адекватно одеваться. Собираетесь много бегать и прыгать – наденьте легкую куртку, а на тело влаговпитывающий материал. Запланировали просто пройтись по парку – оденьтесь потеплее.

Какие соблюдаем правила?

Если вы начали закаливание, не отступайте. Сделаете перерыв – эффект пропадет. Основные принципы закаливания следующие:

1. Постепенность. Даже если родители – опытные ныряльщики в прорубь, ребенка все равно начинают закаливать с понижения температуры купания и долгих прогулок.

2. Системность. Закаливаемся каждый день, и ни разу не пропускаем. Иначе – зачем?

3. Индивидуальный подход. К малышам, часто болеющим, нужен щадящий подход и время выдержки в здоровом состоянии более месяца.

4. Добровольность. Игры, песни и пляски могут помочь на первых порах, но в любом случае ребенок сам должен быть согласен с проводимыми процедурами. Только в сочетании с позитивными эмоциями закаливание имеет смысл. Активной и здоровой вам осени!

Частный детский сад речевого развития
«Речецветик»

Памятка для родителей

«Закаливание ребёнка осенью»



2018г

Ильиных Валентина Викторовна