"ЗДОРОВЯЧОК"

Газета для родителей и педагогов
Выпуск № 2
(январь 2022г)

Для вас, родители!

Если хочешь быть здоров…

ЗАКАЛИВАНИЕ РЕБЕНКА

Дети болеют. Детские болезни не доставляют радости ни им самим, ни родителям. Известный отечественный физиолог Ю.Ф. Змановский предлагает для закаливания дошкольников использовать ежедневную ходьбу и бег босиком в помещении (в течение 15 минут), воздушные ванны до и после дневного сна, ежедневную утреннюю гимнастику, физкультурные занятия.

Девять советов родителям

Совет 1. Никогда не заставляйте ребенка делать то, что вызывает у него сильные отрицательные эмоции.

Совет 2. Не забывайте, что закаливание – это физиологическая адаптация, каждая стадия должна пройти от начала до конца.

Совет 3. Не перескакивайте через этапы в процессе закаливания, что может привести к психоэмоциональному напряжению.

Совет 4. Зимой постарайтесь, чтобы у ребенка всегда были в достатке апельсины, бананы, яблоки, а чай после душа лучше пить с лимоном.

Совет 5. Если ребенок не смотря на закаливание, заболел, то его иммунитет не полностью созрел, придется начинать все сначала после его выздоровления.

Совет 6. Начинайте закаливание ребенка с самого простого и приятного – обтирание мягким влажным полотенцем в жаркий летний день.

Совет 7. Помните, что на ребенка большое впечатление производит ваш собственный пример. Как вы боитесь холодной воды, предпочитая теплую ванну, то все ваши усилия окажутся напрасными.

Совет 8. Одевайте ребенка так, чтобы ему было легко, удобно и сухо. Прочная обувь – средство сохранения здоровья.

Совет 9. Если Вы вместе с ребенком обошлись без простуд в течение полугода – это уже успех, и его надо не спеша закреплять и развивать!