

# "ЗДОРОВЯЧОК"

## Выпуск № 1

### КАК ПРАВИЛЬНО ЗАКАЛИВАТЬ РЕБЕНКА?

Уважаемые родители!

Представляю вашему вниманию первый выпуск информационного вестника о деятельности по физическому развитию дошкольников в условиях семьи и детского сада.

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 упражнения и подвижные игры.

### 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 вашим ребенком обошлись без простуд в течение полугода – это уже успех, и его надо не спеша закреплять и развивать.

С пожеланиями здоровья, инструктор по физической культуре –  
Ковальчук Г.И.

# Закаливание – первый шаг на пути к здоровью

Закаливание детей необходимо для того, чтобы повысить их устойчивость к воздействию низких и высоких температур воздуха и за счет этого предотвратить частые заболевания.

*При закаливании детей следует придерживаться таких основных принципов:*

- проводить закаливающие процедуры систематически,
- увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно,
- учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры,
- начинать закаливание в любом возрасте,
- никогда не выполнять процедуры, если малыш замерз,
- избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце,
- правильно подбирать одежду и обувь: они должны соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов,
- закаливаться всей семьей,
- закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем,
- в помещении, где находится ребенок, никогда не курить.

