

Памятка для родителей и воспитателей

Закаливание воздухом

Закаливание воздухом – это не только специальные процедуры, но и ежедневная влажная уборка, и многократное проветривание помещения, поддержание в нем оптимальной температуры воздуха + 20 градусов, во время гимнастики и подвижных игр она может быть ниже – около + 16 градусов.

Ребенок должен ежедневно гулять. Даже в ненастную погоду в любое время года дети должны быть на воздухе не менее 3,5 – 4 часов.

К специальным закаливающим процедурам относятся общие воздушные ванны, их начинают при температуре воздуха + 22 градуса продолжительностью 3 – 5 минут с последующим снижением температуры до + 18 градусов и увеличением продолжительности до 10 – 15 минут. При этом постепенно облегчается одежда ребенка: вначале обнажают руки (заменяют рубашку с рукавами футболкой, затем снимают футболку, оставляя малыша в одних трусиках).

Закаливание свежим воздухом полезно всем детям, не зависимо от возраста, но особенно важно, если ребенок ослаблен. В то же время известно, что многие родители ошибочно считают необходимым всячески оберегать от «дуновения воздуха» слабого, часто болеющего ребенка.

Нередко забота о нем сводится к тому, что его как можно теплее одевают, кутают. В такой одежде ребенку жарко, она затрудняет его движения, в результате – очередная простуда.

Свежий воздух – замечательное средство закаливания детского организма!

