



Федеральный проект
«Современная школа»
Национального проекта
«Образование»



МАДОУ №37 г. Армавира
Консультационный центр «Семейное счастье»
для родителей (законных представителей), воспитывающих детей от 0
до 18 лет.

Специалист КЦ: Щербакова С.А.
Консультация: «Как повысить иммунитет дома: правила закаливания
детей»

Закаливание ребенка с чего начать: Приступая к закаливанию, создайте ребенку здоровые условия быта, нормальную психологическую атмосферу в семье, достаточный сон. Необходимо сквозное проветривание комнаты не реже 4-5 раз в день, каждый раз не менее 10-15 минут. Убедиться, что ребенок здоров, знать,



когда он болел последний раз и не обострились ли его хронические заболевания. Больному или не совсем выздоровевшему ребёнку закалка может навредить.

Виды закаливающих процедур:

Воздушные ванны
Закаливание водой
Закаливание солнцем
Закаливание горла

- Ходьба босиком
- Контрастный душ

Основными правилами закаливания являются следующие:

1. Закаливающие процедуры следует проводить только в том случае, если ребенок здоров.
2. Непрерывность.
3. Постепенность. Нельзя, решив закалять ребенка, сразу обливать его прохладной водой, отправлять на прогулки в ненастную погоду легко одетым.
4. Индивидуальными особенностями ребенка. Например, легковозбудимые, «нервные» дети иногда плохо реагируют на холодную воду.
5. Следить за реакцией ребенка на закаливающие процедуры.
6. Стремиться к тому, чтобы закаливание нравилось детям, воспринималось ими как забава.
7. При повышении температуры, насморке, кашле, жидком стуле – необходимо приостановить закаливание

Лучше всего начинать приучать ребенка к закаливанию с первого года жизни.