

Закаливание зимой

В зиме многие из нас не любят именно холод – так неприятно выходить из тепла и чувствовать, как покалывает от мороза лицо, а холод забирается под одежду. Болеют зимой чаще, чем летом, что является следствием общей ослабленности организма. Кажется, что от зимы одни неприятности, и зачем она вообще нужна? Но холод обладает лечебным действием, и даже зиму можно провести с пользой для здоровья.

Как же закалять ребёнка зимой?

- *Зимой в комнате можно держать форточки открытыми, если нет сильного ветра и дети от них находятся в отдалении. Но делать это следует постепенно, вначале оставлять форточку открытой на 2—3 минуты несколько раз в день, а затем и дольше. При этом надо следить, чтобы температура в комнате не была ниже +16°C.*
- *Большую пользу детям приносят прогулки на свежем воздухе. Гулять с детьми надо ежедневно перед обедом и после полдника зимой не менее 1 час. 30 мин. каждый раз. Только сильный мороз, буря и дождь могут быть препятствием для выхода детей на воздух. Веселые игры, катание на санках и лыжах даже в морозную погоду делают прогулку интересной, и дети не замечают холода.*
- *Зимой во время прогулки детей обязательна шапка, закрывающая уши и лоб, на руках должны быть варежки, на ногах — теплые зимние сапожки. Большие теплые платки, шарфы, в которые закутывают детей заботливые мамы, затрудняют дыхание и движения ребенка, перегревают его.*

Помните! Не стоит проводить закаливающие процедуры, если малыш болеет или недомогает! Дождитесь полного выздоровления!

Будьте здоровы!

