



Газета для родителей за июль 2018 года средняя группа №12 «Кораблик»

Этот месяц самый яркий,
Самый пестрый, самый жаркий.
Липа сладкая цветет,
Первый боровик растет,
Зацветает в поле рожь,
Грозы нагоняют дрожь,
Пчелы мед таскают в ульи.
Это все пришло в июле.



Что вы знаете о закаливании в теплое время года?

Закаливание детей дошкольного возраста часто рекомендуют для общего укрепления организма, профилактики простуд и повышения иммунитета. Как же правильно закаливать малыша, чтобы не нанести его здоровью вреда? Существуют специальные методики закаливания детей дошкольного возраста. К ним относятся воздушные ванны и водные процедуры: обливание ног, контрастное обливание, обтирание и купание в открытых водоемах. Хождение босиком, расширенное умывание ребенка, проветривание квартиры - тоже закаливание. Это проводить очень удобно, потому что не требуется особых условий. Закаливание показано всем детям, однако требуется индивидуальный подход. Требуется подобрать режим и учитывать состояние здоровья ребенка и уровень его физического развития.

Главные принципы закаливания: систематичность и постепенность.

1. Начинать повседневное закаливание детей дошкольного возраста можно с **воздушных ванн**. Для начала выберите комфортную для ребенка температуру, постепенно снижая ее до разумных пределов. При температуре ниже +17 и выше

+26 мероприятия по закаливанию проводить нельзя. Высокая температура может привести к перегреванию малыша, а низкая — к простуде. Когда ребенок выполняет физические упражнения — тогда закаливание работает отлично. Поэтому хорошо сочетать воздушные ванны с утренней зарядкой, которая совершенно необходима для всех детей.

2. **Как правильно умываться.** После зарядки отправляйтесь в ванную, чтобы умывать ребенка сначала теплой водой, а, когда он привыкнет, делайте воду прохладнее. Хорошо для закаливания расширенное умывание — не только кисти и лицо, но и руки до локтей, шею и верхнюю часть груди и шеи.
3. **Как правильно спать.** Закаливание можно проводить и тогда, когда ребенок спит, днем или ночью. Подходящая для закаливания температура во время сна — на 2–3 градуса ниже, чем обычная температура, в которой ребенок бодрствует. Такая же температура подойдет и для принятия воздушных ванн. Перед сном помещение проветрите или оставьте открытой форточку, если на улице не холодно. Но следите, чтобы не было сквозняков. Для детей до 3 лет температуру во время сна держите в рамках 21–23 градусов, а для ребят постарше — 20–21 градус, с 5–7 лет — 19–21 градус.
4. **Как правильно одеваться.** Большое значение имеет то, во что ребенок одет дома. Как и на прогулках, малыша не стоит сильно кутать. При температуре в квартире выше 23 градусов достаточно белья и тонкой хлопчатобумажной одежды, при 18–22 градусах — можно надеть колготки и кофточку из плотного хлопка с длинным рукавом.
5. **Как правильно ходить.** Некоторые дети очень любят ходить босиком. Но маленьким детям вредно долго ходить босиком по твердой поверхности: ведь у них еще идет формирование свода стопы. А из-за жесткой опоры могут усугубиться уже имеющиеся нарушения или развиться плоскостопие. Так что и здесь все надо дозировать. Давайте ребенку только иногда побегать с голыми ножками, например, во время выполнения физических упражнений. Или, если у вас на полу есть толстый ковер, разрешайте малышу недолго ходить босиком по нему. Если у вас есть возможность выехать летом с малышом на природу, где есть чистая трава, а обстановка не травмоопасна, то можете позволить малышу немного походить по земле и траве.

(По материалам сайта «Здоровая Россия» (takzdorovo.ru))

Крепкого вам здоровья!

Редакторы: Горбачева Н.Н., Митрошкина Л.Г.