



ЗАКАЛИВАНИЕ ДОМА ЛЕТОМ

ПОШАГОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Лето — удобное
время, чтобы начать
мягкое закаливание
дома. Главное —
действовать
постепенно, регулярно
и с учётом
самочувствия ребёнка.



**Начинай
постепенно**

без резких изменений



**Действуй
регулярно**

каждый день
понемногу



**Следи
за ребёнком**

комфорт, настроение,
самочувствие





С ЧЕГО НАЧАТЬ ЗАКАЛИВАНИЕ ДОМА

Перед началом важно подготовить ребёнка и соблюдать простые правила.

1



Ребёнок должен быть здоров.

2



Начинайте только в хорошем настроении.

3



Любую процедуру вводите постепенно.

4



Закаливание лучше проводить ежедневно.

5



После процедуры ребёнку должно быть комфортно, а не холодно.



Совет родителям

Не стремитесь сделать всё сразу.
Лучше один маленький шаг,
но регулярно.



Закаливание помогает укреплять здоровье,
если оно мягкое, постепенное и радостное.





ПОШАГОВО: КАК ЗАКАЛИВАТЬ РЕБЁНКА ДОМА

Пример мягкого летнего старта.



1. Воздушные ванны

Оставляйте ребёнка в лёгкой одежде или трусиках на 3–5 минут в комнате или в тени на улице. Постепенно увеличивайте время.



2. Ходьба босиком

Пусть ребёнок немного ходит босиком по чистому полу дома, коврику, траве или тёплому песку.



3. Обтирание

Протирайте руки и ноги слегка влажным полотенцем. Вода должна быть комфортной, затем постепенно чуть прохладнее.



4. Умывание и ножные ванны

Умывайте лицо и руки прохладной водой, можно ополаскивать стопы после прогулки.



Переходите к следующему шагу только тогда, когда ребёнок спокойно и с удовольствием принимает предыдущий.





ПРИМЕР ЛЕТНЕГО РЕЖИМА ЗАКАЛИВАНИЯ

Простой вариант на каждый день.



1 Утро

Проветривание комнаты, умывание прохладной водой, 2–3 минуты воздушных ванн.



2 День

Прогулка, активные игры в тени, ходьба босиком по безопасной поверхности.



3 После прогулки

Ополаскивание рук и ног, переодевание в сухую одежду, вода для питья.



4 Вечер

Спокойная прогулка, проветривание, режим сна.



Совет родителям

Наблюдайте за реакцией ребёнка: бодрость, хороший аппетит и настроение подсказывают, что нагрузка подходит.





ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ЗАКАЛИВАНИЯ

Чтобы закаливание приносило пользу,
важно помнить о простых правилах.



1. Не начинайте процедуру,
если ребёнок болеет.



2. Не допускайте
переохлаждения.



3. Избегайте сильной жары
и палящего солнца.



4. Всегда учитывайте
возраст и особенности ребёнка.



5. Не заставляйте —
всё должно проходить спокойно.



6. При сомнениях
посоветуйтесь с педиатром.



Главное в закаливании дома —
постепенность, регулярность
и **положительные эмоции.**

Пусть лето станет временем здоровья,
движения и радостных привычек!

