

Краткие советы родителям: «Зима без забот, в снежном режиме»

Жизнь в снежном режиме

Зимой и большие, и маленькие члены семьи становятся более ленивыми. Но показания термометра и темнота за окном ещё не повод пересматривать режим дня и отказываться от прогулок в пользу телевизора или компьютерных игр.

Продолжайте заниматься зарядкой всей семьёй, обязательно гуляйте на свежем воздухе. Одним словом, поддерживайте деятельный режим, физическая активность не даст впасть в спячку ни вам с ребёнком, ни вашему иммунитету.

Чтобы поддержать защитные силы организма, отводите должное время сну и следите, чтобы ребёнок просыпался и засыпал в одно и то же время. Не страшно, что по утрам теперь светлеет позже. Если вовремя лечь, вставать будет проще даже в темноте.

Хорошая закалка

Привыкать к холоду, а именно в этом и состоит цель закаливания – стоило бы заранее. Неожиданная прогулка по снегу босиком или холодный душ без подготовки организм не укрепят, но навредить могут.

Однако выбрать здоровый образ жизни никогда не поздно. Почаще проветривайте комнату, в которой живёт ребёнок. Очень полезно в любое время года просто походить босиком по дому или квартире.

Для адаптации к холоду традиционно применяют водные процедуры. Начать можно с обливания рук прохладной и тёплой водой, доводя её до вполне комфортных 10 градусов.

После процедур нужно хорошенько растереть ребёнка полотенцем, пока ему не станет по-настоящему тепло.

Закаливание – процесс чувствительный, поэтому о способах, подходящих именно вашему ребёнку, нужно обязательно проконсультироваться с педиатром.

Подготовил: инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории
Юхарева И.В.