

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Закаляйтесь...

на здоровье

Подготовила воспитатель: Данилкина Ю.В.

Уход за кожей

Один из главных путей преодоления склонности к простудам – постоянное общение и местное закаливание: сухое растирание щеткой из натуральной щетины или специальной мочалкой из люфы, обтирание всего тела влажным полотенцем, контрастный душ, обмывание прохладной водой шеи, затылка, ушей. Есть и другой вариант: обмывать шею, уши, затылок теплой водой и не вытирать насухо. Действует не менее эффективно!

Исключительно важна закалка ног: ежедневно после теплого душа подставлять ноги под холодную воду буквально на несколько секунд, потом хорошенько растирать. Для закалки маленького ребенка хорошо налить ванну теплой воды по щиколотки, бросить игрушку или мячик, и пусть голенький малыш прыгает и брызгается в свое удовольствие, порезвится в ванне, поиграет в футбол. Мама стоит рядом и радуется детской радости; главное никаких замечаний. Одновременно происходит закаливание, организма ребенка: кожа дышит, а вода постепенно остывает. В конце процедуры не забудьте как следует растереть малыша полотенцем.

Исключительно полезно летом ходить (лучше бегать!) – босиком по росе, мокрой траве – также начиная буквально несколько секунд, потом на мокрые ноги надевать шерстяные носки. Зимой закаливание можно продолжить: несколько секунд побегать по снегу босиком или попрыгать в тазу со снегом на балконе. Обязательно потом разотрите ноги. Вообще всякую закалку лучше начинать летом. Старайтесь не принимать никаких резких мер.

Закалка витаминами

К профилактике простудных заболеваний относятся также и закаливание питанием, а именно – устранение вредных для организма продуктов и употребление более здоровой пищи: меньше есть рафинированного сахара и других рафинированных продуктов, больше меда, зелени фруктов, овощей, в которых много витамина С, добавить в пищу лук, чеснок, зелень и другие продукты, содержащие фитонциды, снизить потребление молока, образующего большое количество слизи, в пользу молочнокислых продуктов.

К профилактике простудных заболеваний можно отнести и снижение потребления белого хлеба и продуктов из рафинированной муки, которые также способствуют образованию излишнего количества слизи в организме, в пользу продуктов из цельной муки с отрубями.