



Консультація батькам

Загартування дітей взимку



Загартовування є процедурою, яку застосовують люди протягом багатьох століть. Такі процедури здатні зміцнити здоров'я, зміцнити імунітет, підняти витривалість дитини, створити захисні функції всього організму. Загартовування дитячого організму дуже корисно, адже захисні реакції виявляються саме в дитячому віці .

Особливу увагу приділяють зимовому загартуванню дітей

Рухливі ігри на повітрі, катання на ковзанах, санчатах, лижах. Зимовий футбол на снігу, хокей та катання на сноуборді. Будівання снігових замків тощо.

Все це викликає багато гарних емоцій та створюють захисний шар організму. Під час перебування на повітрі діти загартовуються та звикають до погодних умов.



**Обтирання рук та обличчя снігом, дихальні
вправи малої активності.**

**Купання в зимовому ставку-
цілеспрямовані види загартовування, які
зміцнюють серцево-судинну та імунну систему,
тримають тіло в тонусі
Підвищують настрій дитини, позитивно
впливають на психіку.**

**Щоб загартовування в холодну пору принесли
користь, необхідно дотримуватися правил:**

- У зимовий період, підвищувати контрастність
температур необхідно вкрай обережно..**
- Час процедур загартування має бути
скорочено взимку.**
- Для того, щоб зимовий загартовування
сприймалося дитиною позитивно, необхідно
проводити загартовування активно.**



**Одягати дитину в зимовий період
потрібно помірно.**

- **Слід прислухатися до думки дитини,
враховувати, коли йому жарко або холодно**
- **Припиняти загартовування взимку можна
тільки на час простудних захворювань**

**Коли ж малюк здоровий, нехтувати
загартуванням в зимовий період не варто.**

**Багато сімей взимку стають "моржами"
долучають дітей до водного загартування.**

**Під час моржування , внутрішні органи і тканини
отримують більше поживних речовин,
збагачуються киснем, а імунітет тренується
реагувати на несприятливі умови і захищати
організм від їх негативних наслідків.**

**Але пам'ятайте, якщо водне заняття не
доставляють дитині радості, від них варто
відмовитися.**

