



ЗДОРОВЬЕ

ЗАКАЛИВАНИЕ РЕБЁНКА

Как правильно ЗАКАЛИВАТЬ ВОЗДУХОМ ?

Проветривание
с помощью форточки
или фрамуги

Проводите в присутствии детей (и во время их сна), снижая температуру воздуха на 1-2 °С

ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ

НАЧИНАЙТЕ

при температуре воздуха +18...+20 °С в течение 20-30 минут. Учитывайте силу ветра. При повышенной влажности сократите продолжительность процедуры

в виде полного или частичного обнажения кожных покровов малыша в прохладное время в комнате, в жаркое - на свежем воздухе

ПРОВОДИТЕ

ОСУЩЕСТВЛЯЙТЕ

систематично световоздушные ванны при температуре воздуха +22 °С и выше

Прогулки

Постоянно подвергайте организм ребёнка благоприятному влиянию свежего воздуха во время прогулок, постепенно вырабатывая у малыша привычку к свежему воздуху и прогулкам

