

10 советов родителям

от инструктора по физическому воспитанию.

1. Никогда не заставляйте ребенка делать то, что вызывает у него сильные отрицательные эмоции.
2. Никогда не заставляйте ребенка делать то, что вы сами ни за что не согласились бы выполнить.
3. Не забывайте, что закаливание- это физиологическая адаптация, а стало быть, зависит не только от вашего желания, но и от возможностей детского организма.
4. Не перескакивайте через этапы в процессе закаливания: это не только ведет к психоэмоциональному напряжению, но и способно вызвать у ребенка стойкое отвращение к предлагаемым ему упражнениям и процедурам.
5. Любая адаптация, в том числе и закаливание, требует повышенных ресурсов, особенно в такой период, организм нуждается в витаминах. Летом и осенью проблем с этим нет - много ягод, фруктов, а зимой постарайтесь, чтобы у ребенка в достатке были апельсины, бананы, яблоки.
6. Если ребенок, несмотря на закаливание, заболел - это означает, что его иммунитет еще не полностью созрел. Придется начинать все сначала.
7. Начинайте закаливание с самого простого и приятного - обтирая мягким влажным полотенцем в жаркий летний день.
8. Помните, что на ребенка большое впечатление производит ваш собственный пример.
9. Одевайте ребенка так, чтобы ему было легко, удобно и сухо. Не кутайте его, это лишь ограничивает его подвижность.
10. Занявшись закаливанием, не устраивайте соревнования с родными, знакомыми. Не переживайте, если другим детям что - то лучше удастся. Помните поговорку: « Цыплят по осени считают».