

Наш адрес:

Владимирская область,
Селивановский район,
п. Красная Горбатка,
ул. 1-ая Заводская, д. 3-а
Тел.: 8 (49 236) 2-40-29
сайт: <http://selivcson.social33.ru>
e-mail: seliv_cso@uszn.avо.ru

Директор

Кобякина Валентина Степановна
8 (49 236) 2-29-70

Заведующий отделением

Пелёвина Екатерина Александровна
**Специалист по реабилитационной
работе в социальной сфере**

Карасева Екатерина Александровна
Специалист по социальной работе
Шилова Нина Викторовна

Психолог в социальной сфере

Грибкова Оксана Николаевна

Педагог дополнительного образования

Куркова Галина Викторовна
8 (49 236) 2-40-29

Часы работы Центра:
8-00 – 17-00

Обеденный перерыв:
12-00 – 13-00

**ВСТУПАЙТЕ В СООБЩЕСТВО
ЦЕНТРА В КОНТАКТЕ**



Министерство социальной защиты населения

Владимирской области

**ГБУСО ВО «Селивановский комплексный центр
социального обслуживания населения»**

**Отделение реабилитации детей с ограниченными
возможностями и ранней помощи**

Закаляйте ребенка правильно



п. Красная Горбатка

Если вы хотите видеть своего ребёнка физически крепким и здоровым, закаляйте его.

Существуют 3 основных способа закаливания детей:

1. Закаливание воздухом.
2. Закаливание водой.
3. Закаливание солнцем.

Необходимо помнить, что положительный эффект от закаливания вы получите только в том случае, если оно будет проводиться систематически, без перерывов, с соблюдением всех требований врача и с учётом индивидуальных особенностей вашего ребёнка.

Нужно знать, что длительный перерыв в закаливании (более 2-3 недель) вновь повышают чувствительность организма к охлаждению. Поэтому после болезни ребёнка продолжать закаливающие процедуры надо с более высоких температур, чем те, которые были достигнуты перед болезнью.

Чтобы получить положительный эффект, необходимо:

1. Учитывать возраст, состояние здоровья, индивидуальные особенности ребёнка, его настроение.
2. Постепенно проводить закаливающие процедуры, меняя их виды, в зависимости от сезона и погоды.
3. Постепенно увеличивать силу воздействия природного фактора.



Возникают вопросы: как уменьшить болезни детей, как найти время, с чего начать?

Вот некоторые рекомендации:

- умывание утром прохладной водой;
- мытьё ног вечером холодной водой (лучше начинать в тёплый период года);
- обтирание рукавичкой понижая температуру воды с комнатной на 2 градуса;
- ходьба по «солевой дорожке» (намочить полотенце в солевом растворе) после сна;
- обтирание полотенцем, смоченным в холодной воде (после обтереть сухим);
- ходьба босиком по траве или песку;
- купание в открытом водоёме;

Не нужно забывать об утренней гимнастике и гимнастике после сна.

Утреннюю гимнастику и гимнастику после сна проводят в теплое время года при одностороннем проветривании, в холодную погоду (зимой) – при закрытых окнах, но только после проветривания помещения; летом - на открытом воздухе.