

# Закаливание

Самое действенное средство борьбы с простудными заболеваниями – ЗАКАЛИВАНИЕ.

**Скоро ваш малыш пойдёт в школу.  
Готов ли он к этому? Ведь школа предъявляет  
серьёзные требования к здоровью детей.**

У вас есть время укрепить здоровье малыша, подготовить его физически к предстоящей напряжённой умственной деятельности.

Первым требованием является обеспечения свежего воздуха в помещении и правильное сочетание температуры воздуха и одежды ребёнка.

# Весь быт ребёнка надо строить так, чтобы он не изнеживался, а закалялся.

- Одно из удивительных свойств организма – способность отвечать на колебания температуры, у детей она формируется постепенно и нуждается в постоянной тренировке.
- В закаливании используются естественные силы природы (воздух, вода и солнце).

## Закаливающие процедуры принесут пользу при соблюдении следующих правил:

- - предварительно посоветуйтесь с врачом, который знает вашего ребёнка и даст рекомендации при выборе методов закаливания с учётом состояния его здоровья.
- - постепенно увеличивайте силу закаливающего фактора (воздуха, воды, солнца)
- - закаливание проводите систематически, даже при небольших перерывах полностью исчезает достигнутый эффект.
- - добивайтесь положительного эмоционального отношения ребёнка к закаливающим процедурам.

# Закаливание воздухом

- это не только специальные процедуры, а ежедневная влажная уборка, и многократное проветривание помещения, оптимальная температура воздуха +20 С;
- во время подвижных игр она может быть ниже - до +16 С.

**Ребёнок должен ежедневно гулять. Даже в ненастную погоду быть на воздухе не менее 3 – 4 часов.**

- К специальным закаливающим процедурам относятся общие воздушные ванны, их начинают при 22 длительность 3-5 мин. С последующим снижением температуры до 18 и увеличением продолжительности до 10-15 мин.
- При этом одежда ребёнка облегчается.

# Свежий воздух – замечательное средство закаливание детского организма!

- Закаливание свежим воздухом полезно всем детям, но особенно важно, если ребёнок ослаблен. Забота о нём сводится к тому, что его как можно теплее кутают. В такой одежде ребёнку жарко, она затрудняет его движения, в результате – очередная простуда.

# Закаливание водой

- оказывает более сильное воздействие. Наиболее доступная местная водная процедура – обливание ног. Из ковша быстро обливают нижнюю половину голени и стопы. Первоначальная температура воды 30 С.; постепенно снижая её через 1-2 дня на 2 С, доводят до 16 – 14 С.
- Сразу же после процедуры ноги ребёнка насухо вытирают жёстким полотенцем.
- Закаливающий эффект усиливается, если применять контрастное обливание ног



**Прежде чем начать такие процедуры, как обтирание тела и обливание, необходимо ребёнка приучить ходить дома – БОСИКОМ.**

В качестве местных закаливающих процедур используется:

- Умывание
- обтирание по пояс
- мытьё рук и обливание
- Игры с водой
- Ножные ванны «топтанье в тазу»

# Закаливание солнечными лучами

- Возможно только после «зимней» подготовки организма воздушными и водными процедурами, поскольку солнце действует сильнее, чем воздух и вода.
- В летние месяцы в средней полосе нашей страны лучшее время для пребывания детей под лучами солнца – с 10 до 12 часов.
- Начинать солнечную ванну можно через 1,5 часа после еды и заканчивать не позднее, чем за 30 минут до еды. Это обосновано тем, что высокая температура угнетает выделение пищеварительных соков.
- Закаливающее действие солнца можно постепенно увеличить, меняя одежду ребёнка: вначале на него надевают рубашку с коротким рукавом, снимают колготки, носки, затем через 2 дня оставляют в одних трусиках.
- Голова ребёнка всегда должна быть защищена от солнца головным убором.

# Ребёнку очень полезно ЗАКАЛИВАНИЕ!

- Под ним понимают умение организма безболезненно переносить изменения окружающей среды.  
Но не только это.
- Закаливание способствует усилению обмена веществ,
- повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям,
- оказывает благотворное влияние на общее состояние и поведение малыша.