



«ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА»

Закаливание – система мероприятий, повышающих выносливость организма к многообразным влияниям внешней среды и воспитывающих способность организма быстро и без вреда для здоровья приспособиться к неблагоприятным воздействиям средствами самозащиты.

Умывание – самый доступный вид закаливания водой. Детям с возраста 1,5 лет рекомендуется ежедневно умывать не только лицо и руки, но также шею и верхнюю часть груди. После умывания тело растереть махровым полотенцем до легкого покраснения.

Можно также применять **обливание ног**. Рекомендуется контрастный метод, когда поочередно используется то горячая (38оС), то холодной (18оС) водой. Затем ноги растереть полотенцем до легкого покраснения. Обливание проводят обычно после дневного сна.

Купание в реке, озере, море разрешается детям при безветренной погоде, если температура воды не ниже 23оС, а воздуха – не менее 25оС. Продолжительность купания – 5 мин. После купания малыша следует вытереть, надеть панамку и не держать его долго на солнце. Прекрасной закаливающей процедурой для детей дошкольного возраста является **плавание в бассейне**. Дети, с которыми систематически занимаются плаванием, становятся жизнерадостными, спокойными, имеют хорошую двигательную активность, завидный аппетит и крепкий сон.

Закаливание воздухом проводится в виде **воздушных ванн**, лучше их проводить в сочетании с **утренней гимнастикой**.

Очень полезная закаливающая процедура, существенно снижающая частоту простудных заболеваний, - **хождение детей босиком**. Приучать к нему детей нужно постепенно.

Одно из самых эффективных закаливающих средств – **солнечные ванны**, однако, для детей дошкольного и раннего школьного возраста должны быть строго дозированы.

Прогулки на свежем воздухе также эффективное средство закаливания детей. Особенно полезны они в солнечную погоду в «кружевной тени» (под деревьями). Прекрасным местом для прогулок с малышом являются парки, сады, скверы. Прохладная погода и дождь не должны быть препятствием для прогулок. Каждый ребенок нуждается в максимально длительном пребывании на свежем воздухе, конечно, при этом не следует нарушать режим дня. Для прогулки ребенка надо одевать в соответствии с температурой воздуха, влажностью, силой ветра, имея в виду, что при той же температуре влажный воздух холодит больше, чем сухой, а ветер усугубляет охлаждающее действие воздуха.

Во время прогулки не следует закрывать малышу нос и рот. Одежда должна быть достаточно теплой, но в то же время легкой, не стесняющей движений. Не следует прекращать прогулки во время болезни ребенка, если врач не отменил их: свежий воздух – хороший помощник в борьбе с инфекцией. Очень важно, чтобы ребенок сам стремился к свежему воздуху, солнцу, воде.

Задача родителей – оказать на ребенка психологическое воздействие, чтобы он понимал необходимость закаливающих мероприятий для его здоровья.

