

Закаливание.

При самом внимательном уходе невозможно оградить ребенка от всех неожиданных перемен температуры, внезапных сквозняков, открытых форточек, ветров, дождей, сырости. Чем старательнее кутают ребенка, тем более он уязвим для простуды, тем чаще болеет. Несомненно, что единственное надежное средство – закаливание. **Закаливание детей** необходимо для того, чтобы повысить их устойчивость к воздействию низких и высоких температур воздуха, и за счёт этого предотвратить частые заболевания.

Основные принципы закаливания:

- проводить закаливающие процедуры систематически;
- увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно;
- учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры;
- начинать закаливание в любом возрасте;
- никогда не выполнять процедуры, если ребенок замерз, то есть не допускать переохлаждения ребенка;
- избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце;
- закаливаться всей семьей;
- закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем,
- закаливание должно приносить радость.

Закаливающие воздушные процедуры: проветривание комнаты. Температура воздуха в комнате ребенка должна быть от 20 до 22 градусов. Потребность растущего организма в кислороде более, чем в 2 раза превышает таковую у взрослых. Пребывание ребенка на свежем воздухе имеет важное оздоровительное значение. Прогулки на свежем воздухе должны проходить ежедневно и составлять не менее 2-х часов.

Солнечные ванны также являются хорошей закаливающей процедурой. Инфракрасные лучи солнечного спектра оказывают на организм тепловое воздействие, что способствует улучшению кровотока. Ультрафиолетовые лучи способствуют выработке витамина Д и повышают обменные процессы. Они оказывают бактерицидное действие, повышают сопротивляемость к простудным заболеваниям.

Закаливание водой: к этому относится умывание, обтирание, обливание, ванны. Закаливание только тогда эффективно, когда холодной водой обливают теплого ребенка. Необходимо учитывать сезон, не стоит начинать закаливание водой весной и осенью т.к. возможны простудные заболевания.

Основные эффекты закаливающих процедур:

- Укрепление нервной системы;
- Развитие мышц и костей;
- Улучшение работы внутренних органов;
- Активизация обмена веществ;
- Невосприимчивость к действию болезнетворных факторов.