

Основные правила закаливания ребенка

1. Приступать к закаливанию можно в любое время года.
2. Закаливание эффективно только тогда, когда его проводят систематически; без постоянного подкрепления достигнутые результаты снижаются.
3. Нельзя резко увеличивать продолжительность и силу закаливающих воздействий. Нарушение принципа постепенности может вызвать переохлаждение и заболевание ребенка.
4. Закаливающие процедуры нельзя начинать, если ребенок болен.
5. Эффективность закаливающих процедур увеличивается, если их проводят комплексно.
6. Процедура должна нравиться ребенку, вызывать положительные эмоции.
7. Закаливаемся играя: эффект будет сильнее, если малышу понравится этот процесс. Игрушки, стихи, песенки и прочее, сделают занятие закаливанием веселым и интересным.
8. Все делаем вместе: ребенок ведь так любит все повторять за мамой и папой, используйте это во благо и будьте примером для своего чада.



«Закаливание детей в летний период» (информация для родителей)



Закаливание – это отличный способ укрепить иммунитет и избавиться от многих хронических и сезонных вирусных заболеваний. Особенно полезно закаливание детей летом, которое практически во всех случаях дает отменные результаты.

Нередко родители замечают, что после проведения ряда процедур малыши, которые прежде часто болели многими детскими заболеваниями, начинают легко переносить даже сезонные эпидемии. Также многие детки и вовсе становятся неуязвимыми к болезням.

Если говорить о физическом развитии, то закаливание детей летом позволяет улучшить физическую форму, нормализовать деятельность дыхательной, опорно-двигательной, нервной и других систем организма.

Всем известна фраза: солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.

Воздух



Как таковой закалки от пребывания на воздухе ощутить нельзя, но она, конечно же, есть. Проводить на свежем воздухе в это время года ребенок должен не менее 4 часов.

Если есть возможность, то это время нужно максимально увеличить, что, несомненно, благоприятно отразится на здоровье ребенка в любом возрасте.

Закаливание воздухом стимулирует обмен веществ, улучшает сон и аппетит, повышает настроение, укрепляет иммунитет. Совершенствуется также деятельность дыхательной системы. Пребывание на свежем воздухе вызывает чувство свежести и бодрости.

Солнце



Летом эффект от солнца выражается не в одном лишь красивом загаре, который, детям не нужен, а в пополнении организма **витамином D**. Именно тогда он естественным образом поступает в организм, накапливаясь на месяцы вперед. Одновременно с этим восполняется и уровень **гемоглобина**.

Солнечные ванны полезны деткам, начиная с рождения. Но проводить их нужно с осторожностью, начиная с 5 минут, доводя постепенно до часа. Пребывание на солнце будет полезными в утренние часы до 11.00 и в вечерние, когда солнце не так активно – после 16.00, а вот в полуденный зной находится под прямыми лучами опасно.

Во время принятия солнечных ванн, желательно прикрыть головку ребенка панамкой и регулярно предлагать водичку, ведь обезвоживание в жаркие дни происходит очень быстро за счет активного потоотделения.

Вода



Закаливание водой – любимое занятие всех детишек. Главная задача родителей – направить удовольствие от купания в нужное русло. Чтобы организм получил максимальную пользу от летнего купания, надо следовать простым правилам.

Водные процедуры летом естественно лучше проводить на открытом воздухе. Купание в речке, озере или даже в бассейне должно в первую очередь происходить под наблюдением взрослого.

Купаться разрешается не более 2 раз в день максимум по 15 минут. Перед тем как окунуться в воду, малыш должен хорошо прогреться на солнышке.

**По росе,
по песочку,
по камушкам –
босиком**



Да-да. Босые малыши – здоровые носики. Как бы это не странно звучало, но между носом и ногами существует прямая связь. Нервные окончания, которые находятся на подошвах ног, благодаря активным каналам связаны с такими же рецепторами, но в слизистой оболочке носа. Из этого следует: чтобы носик не чихал, должны быть здоровые, закаленные ножки.