

ЗАКАЛИВАНИЕ – ШАГ К ЗДОРОВЬЮ

Большинство детишек в наше время имеют вторую группу здоровья. Практически нет полностью здоровых детей. Виной тому экология, условия жизни, пища, которая уже далека от натуральной. Но все же мы можем помочь малышу быть крепким и не болеть. А все с помощью такого способа, как закаливание.

Закаленные малыши меньше болеют, они спокойнее и выносливее, у них лучше аппетит, острее память и внимание, крепче сон, гармоничнее физическое развитие.



Принципы и правила закаливания:

- Закаливание – не единичная процедура, а образ жизни.
- Чаще проветривайте детскую. Температура в комнате должна быть 20-21 градус.
- На прогулке одевайте ребенка (если он уже умеет ходить) так же, как себя, но на один слой меньше. Так малыш не вспотеет во время активных игр.
- Прогулки нужны ребенку в любую погоду, даже в мороз и дождь.
- Режим дня и правильное питание. Только здоровый и сбалансированно питающийся малыш готов к водным и воздушным процедурам.
- Последовательность. Не стоит с первых дней сразу окатывать малыша ледяной водой, так вы только навредите. Начинайте с обтираний, понижения температуры, хождения босиком.
- Систематичность. Никаких «выходных», закаливаем каждый день. Исключение - на время болезни.

Виды закаливания:

1. **Закаливание воздухом.** Воздушные ванны - практиковать его нужно уже с первых дней жизни. Хорошо, если у малыша будет возможность полежать, а в более старшем возрасте и побегать, голышом.
2. **Закаливание водой** - бассейн или грудничковое плавание, умывание прохладной водичкой, и обливание ножек водой, обтирания мокрым полотенцем, понижение температуры воды в ванной для купания, а потом уже и обливание всего тела. Прекрасным средством закаливания является и купание в морской воде. При купании в море на организм человека действуют не только температурный и механические факторы (движение волн, самого пловца), но и химический – воздействие солей, растворенных в воде.
3. **Длительные прогулки и активный образ жизни.** Чем больше ребенок проводит времени на воздухе, тем здоровее он будет.
4. **Солнечные ванны** приятный и самый любимый вид закаливания, летом в солнечные дни при температуре 22-29 °С .
5. **Баня** - отличный способ закаливания организма.
6. Если у вас есть загородный участок, то **давайте ребенку бегать босиком по травке**, которое к тому же является прекрасным средством против плоскостопия. Поставьте бассейн на участке.



Организм необходимо постоянно закалять с самого раннего детства. Все виды закаливания противостоят простудным заболеваниям, укрепят иммунную систему и поднимут настроение. Посоветуйтесь с педиатром, если сомневаетесь при выборе вида закаливания.