|  |
| --- |
| Закаляться или нет? |
| Закаливание — система мероприятий, развивающих способность быстро приспосабливаться к неблагоприятным воздействиям внешней среды и направленных на борьбу с простудными заболеваниями.   Закалять ребенка можно «лучшими друзьями» - воздухом, солнцем и водой.  Человеческий организм обладает способностью поддерживать температуру тела на строго постоянном уровне — около 37°.  Наиболее доступные и при этом очень эффективные средства закаливания — водные процедуры: обтирание губкой или махровым полотенцем, ножные ванны, обливание (душ). Обтирание начинают сравнительно теплой водой: детей ясельного возраста, дошкольников 32°. Каждые 3—4 дня летом и 5—6 дней зимой температуру воды понижают на 1°, доводя до комнатной (18—16°). Обтирают тело частям и тут же растирают сухим полотенцем.  Так поступают при обливании. Ножные ванны начинают с температуры 28 и доводят до 16—14°. Продолжительность водных процедур 1—1,5 минуты. Проводятся они при температуре воздуха не ниже 18—22°.  Летом лучшая водная процедура — купание. Начинать купаться следует при температуре воды не ниже 22°. Время пребывания в воде в начале сезона 2—3 минуты и до 10 минут к концу лета. В воде ребенок должен обязательно двигаться.  Очень полезно закаливание воздухом. Можно проводить специально воздушные ванны, желательно среди зелени, при рассеянном солнечном свете. Но закаливающий эффект оказывают и обычные прогулки в любую погоду в облегченной одежде. Для закаливания полезно в зимнее время в помещении при обычной комнатной температуре надевать детям носки или гольфы и закрывать руки длинным рукавом.   Велика польза солнечного света, особенно ультрафиолетовых лучей. Они укрепляют здоровье, улучшают обмен веществ, способствуют нормальному росту и развитию организма, Солнечные ванны проводятся летом в утренние и вечерние часы. Первый день не более 5 минут при равномерном облучения всей поверхности тела.. Затем каждый день их продолжительность увеличивается на 3-5 минут и постепенно может быть доведена до 1 часа. Голову при этом следует покрывать косынкой или панамой.  **В жаркие солнечные дни не следует заниматься спортом или физической работой. Это может привести к перегреву организма и вызвать тепловой удар.**  Если ребенку нездоровится, закаливание следует прекратить. При хронических заболеваниях закаливание можно проводить только с разрешения врача!!!  Начинать закаливание никогда не поздно. Для этого пригоден, например, контрастный душ. Сначала вы становитесь вместе с ним под теплую воду, хорошенько разогреваетесь. Только после этого можно облить ступни, ладони и очень быстро - воротниковую зону холодной водой и - снова под горячий душ. Потом опять кратковременное холодное обливание. И так не менее трех раз. Всегда начинайте процедуру с согревания, а заканчивайте холодным обливанием. |

Главное, необходимо помнить об основных принципах закаливания:

1. Систематичность
2. Постепенное увеличение дозы
3. Выбор способа закаливания с учетом особенностей Вашего ребенка
4. Все процедуры должны приносить малышу удовольствие!

Желаю удачи!