Правила закаливания детей

Закаливание детей необходимо для того, чтобы повысить их устойчивость к воздействию низких и высоких температур воздуха и за счет этого предотвратить частые заболевания.

Основные эффекты закаливающих процедур:

* укрепление нервной системы,
* развитие мышц и костей,
* улучшение работы внутренних органов,
* активизация обмена веществ,
* невосприимчивость к действию болезнетворных факторов.

Средства закаливания просты и доступны. Главное отбросить многие укоренившиеся предрассудки бабушек и родителей и не кутать малышей, не бояться свежего воздуха.

При закаливании детей следует придерживаться таких основных принципов:

* 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 малыш замерз, то есть не допускать переохлаждения ребенка,
* избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце,
* правильно подбирать одежду и обувь: они должна соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов,
* закаливаться всей семьей,
* закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем,
* в помещении, где находится ребенок, никогда не курить.

Основные факторы закаливания - природные и доступные

“Солнце. Воздух и Вода”.

Начинать закаливание новорожденного можно с 6-7-го дня жизни после осмотра малыша врачом-педиатром.