**ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА РЕБЕНКА**

ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА – одно из лучших

 средств укрепления здоровья. Задача закалива-

ния – приучить хрупкий , растущий организм ре-

бенка переносить перемены температуры в ок-

ружающей среде.Основными средствами зака-

ливания детей являются естественные факторы

 природы- солнце, воздух и вода.

При закаливании в детском возрасте особенно

надо руководствоваться следующими правилами

1 Соблюдать постепенность при применении

средств закаливания (снижение температуры во-

здуха в помещении , облегчение одежды)

2 Систематически использовать разнообразные

средства.

3 Учитывать состояние здоровья и индивидуаль-

ную чувствительность детей.

Начатые мероприятия не следует прерывать без

достаточных на то оснований , иначе образовав-

шиеся условные рефлексы разрушаются.Необхо-

димые условия –наблюдение и контроль врача.

Наиболее доступным является – закаливание воз

духом. Воздух в помещении всегда должен быть

свежим. Во время отсутствия детей проводится

сквозное проветривание, кроме того даже в при-

сутствии детей в помещении периодически отк-

рываются форточки. В целях закаливания испо-

льзуются также воздушные ванны. Постоянные

прогулки, занятия физическими упражнениями

на открытом воздухе- все это должно быть неп-

ременным условием закаливания.Надо приучать

детей играть , заниматься , есть и спать в теплую

погоду при открытых окнах , а в холодную – при

открытых форточках. Летом жизнь детей перено-

сится на воздух. В теплые дни одежда детей пос-

тепенно облегчается , и , наконец дети остаются

в трусиках и легкой обуви.

При проведении водных процедур надо соблю-

дать основное правило : перед началом процеду

ры дети не должны охлаждаться. Закаливающее

влияние могут оказывать все гигиенические про-

цедуры : мытье рук, ног, лица тела. Температура

воды снижается постепенно. Для подготовки ор-

ганизма –проводят сухие обтирания в течении 2-

3 недели, уже потом приступают к влажным обти

раниям и затем к летним обливаниям. Купание

в естественных условиях ( в реке, в пруду, озере)

- один из самых полезных видов закаливания.

Для закаливания солнечными лучами , необяза-

тельно специально лежать на солнце. Солнечны-

ми ваннами можно считать и пребывание детей

под лучами солнца во время прогулки.Голова

ребенка обязательно должна быть прикрыта

панамкой или косынкой.