



Закаливание детей дома

Для заботливых родителей. Закаливание — первый шаг на пути к здоровью.

Все мы хотим, чтобы наши дети росли здоровыми, крепкими и ловкими. Одним из эффективных средств укрепления здоровья является закаливание организма, которое способствует снижению заболеваемости и повышению уровня работоспособности детей.

Что же такое закаливание организма?

Это система мероприятий, которая направлена на повышение устойчивости механизмов защиты и приспособления организма ко многим факторам окружающей среды.



Это также ряд повседневных процедур, не требующих специальной организации: нахождение в помещении и на воздухе в соответствующей одежде, умывание прохладной водой, сон при открытой форточке или окне, активные занятия физкультурой, а не только обливание и обтирание.



Закаливание необходимо проводить систематически во все сезоны года, без перерывов. Нельзя начинать с обливания и холодного душа, необходима предварительная тренировка организма более щадящими процедурами — обтирание, ножные ванны.



Закаливанию подвергаются область стоп, шея, лицо, вся кожная поверхность тела, слизистая оболочка полости носа и глотки.

При этом необходимо учитывать индивидуальные особенности и эмоциональное состояние ребенка. **Традиционные методы закаливания:** воздушные ванны, водные ножные ванны, полоскание горла.

Закаливание воздухом проводят, начиная с выработки привычки к свежему воздуху. По температурным ощущениям различают:

горячие воздушные ванны — свыше 30 градусов;
теплые — свыше 22 градусов; средние — 21-22 градусов; прохладные — 17-21 градусов; холодные 4-13 градусов; очень холодные — ниже 4 градусов. **Воздушные процедуры** — это прогулки, игры, спортивные занятия на свежем воздухе.

Закаливание водой начинают проводить с влажного обтирания ног. Начальная температура воды должна составлять около 35 градусов, продолжительность такой процедуры длится от 30 с. до 1 мин.

Каждые 2-4 дня температуру воды снижают на 1 градус. Конечная температура составляет 28 градусов.

Полоскание горла прохладной водой.

Это один из методов профилактики заболевания носоглотки. Полоскание горла начинается при температуре воды 36-37 градусов, затем снижается каждые 2-3 дня на 1 градус и доводится до комнатной.



Некоторые правила закаливания ребенка
- Закаливающие процедуры окажутся гораздо эффективнее, если будут приносить удовольствие и вызывать веселый смех.

- Станьте примером для подражания.
- Начинать закаливание ребенка в домашних условиях только в том случае, если он полностью здоров.
- Продолжительность процедур - увеличивайте постепенно.
- Не допускайте переохлаждения ребенка.
- Процедуры должны проводиться систематически.



Если мы будем придерживаться основных правил закаливания ребенка в домашних условиях, мы сможем защитить ребенка от частых простуд и хронических заболеваний и плохого настроения.

Не зря же говорят: в здоровом теле здоровый дух. Свое слово хочу закончить и известной притчей. В одном доме жил мужчина. Вместе с ним жили его жена, престарелая больная мать и его дочь — взрослая девушка. Однажды поздно вечером, когда все уже спали, в дверь кто-то постучал. Хозяин встал и открыл дверь. На пороге дома стояли трое. «Как вас зовут?» — спросил хозяин.



Ему ответили: «Нас зовут Здоровье, Богатство и Любовь. Пустите нас к себе в дом». Мужчина задумался: «Вы знаете, — сказал он, — у нас в доме только одно свободное место, а вас трое. Я пойду, посоветуюсь с домочадцами, кого из вас мы сможем принять в нашем доме». Больная мать предложила впустить Здоровье, юная дочь захотела впустить Любовь, а жена настаивала на том, чтобы в дом вошло Богатство. Женщины очень долго спорили между собой. Когда мужчина открыл дверь, за порогом уже ни кого не было... Желаю всем, чтобы в каждом доме было место и Здоровью, и Богатству, и Любви! Все в наших руках, стоит только захотеть...

