

«Закаливание ребенка в домашних условиях»

«Закаливание- это воспитание в организме способности быстро и правильно приспосабливаться к меняющимся внешним условиям.»

Г.Н. Сперанский

Если вы хотите видеть своего ребёнка физически крепким и здоровым, закаливайте его. Для этого можно широко использовать естественные факторы природы – воздух, солнце, воду.

Приучайте малыша с ранних лет к свежему воздуху, холодной воде, воспитывайте у него умение преодолевать трудности.

Процедура закаливания будет проходить максимально эффективно при условии соблюдения основных принципов: постепенность, регулярность, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям, комплексность.



Нужно знать, что длительный перерыв в закаливании (более 2-3 недель) вновь повышают чувствительность организма к охлаждению. Поэтому после болезни ребёнка продолжать закаливающие процедуры надо с более высоких температур, чем те, которые были достигнуты перед болезнью.

Существуют 3 основных способа закаливания детей:

1. Закаливание воздухом.
2. Закаливание водой.
3. Закаливание солнцем.

Природные факторы закаливания:
солнце, воздух, вода



Есть разные методики и правила закаливания детей дошкольного возраста:

- **Воздушная ванна** по утрам в нижнем белье. В течение десяти-пятнадцати минут при открытой форточке сделайте с ребенком гимнастику.
- **Умывание до пояса.** Сначала теплой водой мойте ребенку лицо, руки до локтя, шею, грудь, спину. Постепенно температуру воды снижайте. После умывания промокните полотенцем крупные капли воды. Растирать и массажировать не нужно. Умываться необходимо утром и вечером.
- **Полосщите ежедневно** нос, рот и горло теплой водой. Если ребенок часто болеет, используйте для полосканий травяные отвары (с ромашкой, календулой, шалфеем, мать-и-мачехой, березовыми почками) или раствор морской соли (чайная ложка на стакан воды). Как полоскать нос? Наберите в ладошку воды и дайте ребенку втянуть ее носом. Затем – высморкаться. И так несколько раз. Дети спокойно выполняют эту процедуру с четырех лет.
- Позволяйте малышу периодически **ходить босиком**. Сначала в носочках по пушистому ковру. Затем – без носочков. Летом обязательно разрешайте ребенку ходить босиком по песку и траве (конечно, на безопасных участках). Постепенно увеличивайте время босохождения. Хождение босиком по улице не только отличная процедура, но и хорошая профилактика плоскостопия.
- **Закаливание водой.** Постепенно начинайте обливать стопы холодной водой утром и вечером.
- **Ежедневно гуляйте с ребенком.** Ходите пешком в парк, в лес.
- **Дети любят кататься зимой на санках с горы.** Пусть катаются в свое удовольствие! Только не тащите его санки на гору сами. Ребенок должен двигаться, чтобы не озябнуть. Приучайте малыша и к другим зимним забавам: к лыжам (с четырех лет можно начинать учить, сначала без палок), к конькам

(профессиональные спортивные клубы принимают детей с четырех лет). И еще. Завязывать шарфом рот и нос нельзя. Заставляйте ребенка дышать носом.

- **Лето – пора купания.** Плавание в открытом водоеме – самая эффективная процедура. При первом знакомстве с водой важно научить ребенка спокойно заходить в озеро, не бояться воды. Только постепенно позволять заходить глубже, играть в водоеме. Если губы ребенка посинели, сам весь дрожит, срочно на берег. После летних закаливающих процедур в осенне-зимний период малыша желательно водить в бассейн.
- Водные летние процедуры необходимо сочетать с **солнечными ваннами.** Нежную кожу обязательно обработайте солнцезащитным средством, а голову укройте. Лучше всего посадить малыша играть в тени (под зонтик, например).
- Если ребенок болеет, многие родители держат его дома до полного выздоровления. Это верно не во всех случаях. **Больному малышу вдвойне нужен свежий воздух.** Конечно, при температуре под сорок никто не говорит выходить на улицу. Если же у ребенка нет температуры, идите гулять.

Закаливание

- это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию физических факторов окружающей среды.

