



ЗАКАЛИВАНИЕ
ОТ ПРОСТУДЫ

ЗАКАЛЯЕМСЯ ПРАВИЛЬНО!

Закаливание — это целенаправленное использование естественных факторов природы, обеспечивающее повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию низких и высоких температур воздуха, ветра, влажности, резких перепадов атмосферного давления.

ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

Систематичность. Закаливающие процедуры надо проводить ежедневно в одно и то же время.

Постепенность. Интенсивность и длительность закаливающих процедур надо наращивать постепенно.

Последовательность. Приучать ребенка к закаливанию нужно с более щадящих процедур.

Индивидуальный подход. При проведении закаливающих процедур необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка.

Комплексность. Закаливающие процедуры надо сочетать с физкультурой, рациональным питанием и режимом дня.

КАК ЗАКАЛИВАТЬ?

Существуют неспециальные и специальные методы закаливания.

НЕСПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕТОДЫ

- ▶ **Достаточный минимум одежды** для прогулок, для игр в помещении и для сна. Одевать ребенка по погоде, в особо холодные дни – чуть теплее себя.
- ▶ Максимально возможное **пребывание на свежем воздухе** в любую погоду. Гулять с ребенком надо ежедневно. Если постоянно отказываться от прогулок в дождь, снег или при сильном ветре, ребенок никогда к ним не привыкнет.
- ▶ Систематическое **проветривание** детской комнаты. Проветривать необходимо до пяти раз в день для создания «пульсирующего» температурного режима. С наступлением морозной погоды форточки приоткрывают лишь на некоторое время, пока температура воздуха в помещении не снизится на 1-2 °С.

К специальным методам закаливания относятся закаливающие процедуры – обливание ног, контрастное обливание, хождение босиком и другие.

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ

Начинать закаливающие процедуры необходимо, когда ребенок полностью здоров. Вот самые простые и доступные методики закаливания:

ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ

Необходимо выбрать комфортную для ребенка температуру, постепенно снижая ее до разумных пределов.

РАСШИРЕННОЕ УМЫВАНИЕ

После зарядки умывать ребенка сначала теплой водой, а когда он привыкнет, прохладной водой. При расширенном умывании ополаскиваются не только кисти и лицо, но и руки до локтей, шея и верхняя часть груди.

КОНТРАСТНОЕ ОБЛИВАНИЕ СТОП

Ножки ребенка попеременно обливаются теплой и прохладной водой. Серия обливаний заканчивается прохладной водой, если у ребенка нет хронических заболеваний, а если организм ребенка ослаблен, то заканчивать процедуру надо теплой водой.

Помните, что эффект от закаливания появляется не сразу, а при прекращении выполнения процедур ослабевает, поэтому очень важно соблюдать режим.