

# «Закаливание - фактор укрепления и сохранения здоровья детей»

Закаливание детей дошкольного возраста рекомендуют для общего укрепления организма, профилактики простуд и повышения иммунитета.

## Как закаливать

Есть специальные методики закаливания детей. К ним относятся **воздушные ванны** и **водные процедуры**: обливание ног, контрастное обливание, обтирание и купание в открытых водоемах.

Хождение босиком, расширенное умывание ребенка, проветривание комнаты — это закаливание в повседневной жизни. Оно очень удобно, ведь для такого закаливания не требуется особых условий. Такое закаливание рекомендовано всем детям, однако требуется индивидуальный подход. Требуется подобрать режим и учитывать состояние здоровья ребенка и уровень его физического развития.

## Соблюдайте принципы закаливания: систематичность и постепенность.

К началу процедур ребенку надо создать положительный эмоциональный настрой. Если ребенку не нравятся какие-либо процедуры закаливания, насильно вводить их в практику нельзя.

## Как принимать воздушные ванны

Начинать повседневное закаливание детей раннего возраста надо с воздушных ванн. Во-первых, это гигиеническая процедура, а, во-вторых — закаливание. Для начала выберите **комфортную для ребенка температуру**, постепенно снижая ее до разумных пределов. Стоит учесть, что при температуре ниже +17 и выше +26 мероприятия по закаливанию проводить нельзя. Высокая температура может привести к перегреванию ребенка, а низкая — к простуде. Но ребенок не должен просто стоять в холодном помещении — это не закаливание, и так ребенка легко простудить. Когда ребенок выполняет физические упражнения — тогда закаливание работает отлично.

Поэтому хорошо сочетать воздушные ванны с утренней зарядкой, которая совершенно необходима для всех детей. Проветрите помещение, а ребенка лучше не одевайте и оставьте заниматься в трусиках, маечке и носочках. Когда ребенок привыкнет заниматься в прохладном помещении, носки можно не надевать и заниматься босиком.

## Обтирание прохладной водой тоже не потеряло своей актуальности.

Но вот с чем не стоит экспериментировать — это с интенсивным закаливанием. Нередко по телевидению показывают, как малышей обливают холодной водой на снегу и заставляют по снегу ходить босиком, но делать этого не надо. Нельзя устраивать и заплывы малышей в проруби. Такое **псевдозакаливанию** — **огромный стресс для детского организма**, и его последствия очень трудно предсказать. А постепенное и последовательное закаливание принесет только пользу и здоровью, и самочувствию ребенка.

## Как одеваться

Большое значение имеет и то, во что ребенок одет дома. Как и на прогулках, малыша не стоит сильно кутать. При температуре в квартире выше 23 градусов достаточно белья и тонкой хлопчатобумажной одежды, при 18–22 градусах — можно надеть колготы и кофточку из плотного хлопка с длинным рукавом.

А если стало прохладно, и температура в доме упала до 16–17 градусов, то можно надеть теплую кофточку, колготы и теплые тапочки.

**БУДТЕ ЗДОРОВЫ!**