

# Закаливание детей

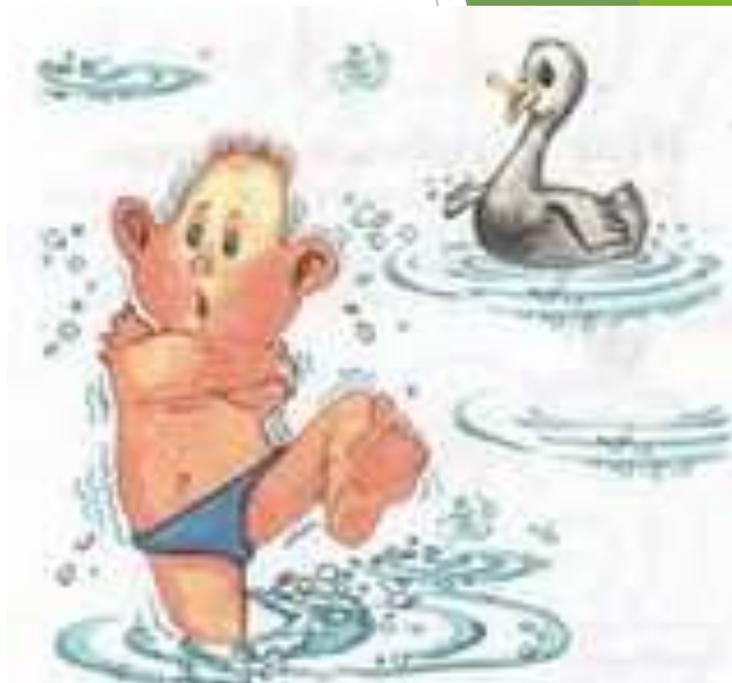


# Когда и почему

## От трех до шести

Этот возраст называется дошкольным — раннее детство уже позади, начинается этап, предшествующий поступлению в школу.

Тем, кого родители начали закаливать с первых дней жизни, несомненно, будет легче учиться, им не придется пропускать занятия из-за частых насморков и ангин. Но и приступив к закаливанию ребенка в три-четыре года и даже в пять-шесть лет, можно успеть очень много.



# В течение дня – обязательно!

В режим дня ребенка с той - же обязательностью, как еда, сон, прогулки, должны войти и закаливающие процедуры.



# Что и как

Утром – воздушная ванна в течение 15 минут; из них 6-7 минут советуем делать гимнастику.

После воздушной ванны и гимнастики – умывание до пояса водой, температура которой 16-14 градусов, а если прежде водных процедур не проводили – 27 градусов.

До и после умывания – полоскание горла. В первые дни теплой водой – 36-33 градуса; через каждые 5 дней снижать ее температуру на 1 градус, доведя до 18-16.

Эта процедура особенно полезна ослабленным, часто болеющим детям. Исходная температура воды для них та же, но снижать ее надо медленнее – каждые 7 дней.

Бели ребенок заболел, полоскание не прекращают, но снижать температуру воды не следует. Лучше даже полоскать горло водой более теплой – на один градус выше, чем до заболевания.

# Что и как

Самое благоприятное время для солнечных ванн — от 8 до 11 часов, длительность до 30 минут, но в два приема. Полежал ребенок 5-15 минут на солнышке, потом отдохнул в тени и снова на 5-15 минут — под прямые солнечные лучи.



# Некоторые особенности

Терморегуляционные механизмы ребенка тренируются под воздействием и сильных, но кратковременных охлаждений и относительно слабых, до более длительных. Кроме того, исследователи установили, что закаливание наиболее эффективно в том случае, когда охлаждаются не только отдельные участки тела, но и все тело. Это значит, что одни только контрастные ножные ванны или одни обливания при всей их пользе не дадут максимального эффекта. Хотите, чтобы ваш ребенок рос крепким, — применяйте весь комплекс, о котором мы рассказали!



# Основные правила закаливания ребенка !

1. Приступать к закаливанию можно в любое время года.
2. Закаливание эффективно только тогда, когда его проводят систематически; без постоянного подкрепления достигнутые результаты снижаются.
3. Нельзя резко увеличивать продолжительность и силу закаливающих воздействий. Нарушение принципа постепенности может вызвать переохлаждение и заболевание ребенка.
4. Закаливающие процедуры нельзя начинать, если ребенок болен.
5. Эффективность закаливающих процедур увеличивается, если их проводят комплексно.
6. Процедура должна нравиться ребенку, вызывать положительные эмоции.

# Основные принципы закаливания

1. Осторожность
2. Постепенность
3. Систематичность

Спасибо за внимание !!!

