

**Каждая мама хочет, чтобы ее ребенок рос сильным и крепким, не простуживался от малейшего сквозняка и прекрасно себя чувствовал.**

**Закаливание детского организма – неотъемлемая часть здоровья ребенка, но проводить его нужно правильно.**

**Закаливание** – повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды путем целенаправленного дозированного воздействия этих условий.

Начинать закаливание нужно с изменения образа жизни всей семьи. Ведь усиление защитных функций иммунной системы не произойдет при обливании холодной водой.

Чтобы эффективно укрепить здоровье ребенка, закаливающие процедуры должны включать в себя и другие простые мероприятия.

Для этого достаточно приблизить образ жизни малыша к природному, естественному.

### **Регулярные прогулки**

Ребенок должен ежедневно бывать на улице, активно играть на свежем воздухе. Это значительно укрепляет иммунитет малыша.

### **Не кутать!**

Обратите внимание, сколько слоев одежды на вашем ребенке.

Ребенок постоянно пребывает в движении и замерзает он намного реже, чем родители. Одеты тепло, в несколько слоев, малыши быстро потеют, что и вызывает развитие заболеваний.

Врачи рекомендуют постепенно приучать малыша к легкой одежде и разрешать бегать по дому босиком. Это стимулирует рефлекторные зоны, которые находятся на стопе и прекрасно укрепляет иммунитет ребенка.

### **Погода в доме**

Одной из причин частых простудных заболеваний считается слишком сухой воздух в помещении. Пересушенные слизистые оболочки теряют свои защитные свойства и перестают противостоять вирусам и бактериям. Особенно это касается помещений с дополнительными обогревателями и теплым полом.

В домах, где постоянно работает теплый пол, влажность воздуха снижается до 20 %, при нормальных показателях в 40-60%.

Если воздух в квартире слишком сухой, стоит подумать о методах дополнительного увлажнения.

Температуру в комнате должна составлять 20-22 градуса. Соблюдение достаточной влажности и температурных условий в доме оградит малыша от многих проблем.

### **Режим дня**

Правильное соотношение нагрузок, прогулок на свежем воздухе и отдыха формирует основу здоровья крохи. Важно предупредить перегрузку малыша избытком секций и повышенную психоэмоциональную нагрузку.

### **Правильное питание**

Нежелательно употребление тяжелой пищи, переедание и кормление ребенка через силу. Нужно соблюдать режим кормлений, питаться простой и здоровой пищей.

### **Закаливающие процедуры**

Ребенок постепенно адаптируется к воздействию факторов закаливания, повышается способность сопротивляться инфекциям. Самыми распространенными и эффективными системами закаливания детей являются водные и воздушные процедуры, закаливание солнцем.

### **Правила закаливания**

#### ***1. Закаливаться весело***

Ни при каких обстоятельствах закаливание не должны приносить малышу неприятные ощущения. Ребенок не должен плакать,

кричать, воспринимать закаливание как испытание. Если малышу не нравится выбранный вами метод, подберите другой вариант, который принесет ребенку пользу и положительные эмоции.

## **2. Закаливаемся постепенно**

Не нужно торопиться закаливать малыша, дайте организму крохи адаптироваться постепенно. Понемногу увеличивайте время процедуры, постепенно снижайте температуру.

## **3. Проводим процедуры систематически**

Закаливающие процедуры будут иметь отличный результат, если проводить их регулярно. Лучше всего подобрать подходящий момент, когда малыш сыт и находится в хорошем расположении духа. Проводить процедуры следует в одно и то же время ежедневно.

## **4. Комбинируем факторы закаливания**

Необходимо периодически менять и комбинировать закаливающие факторы. Самые полезные и доступные из них – солнце, воздух и вода. Очень действенно сочетание закаливающих процедур и гимнастики.

## **5. Предупреждаем переохлаждение и перегрев ребенка**

Следите за состоянием и настроением малыша во время закаливания. Слишком интенсивные мероприятия могут негативно отразиться на состоянии здоровья ребенка.

## **6. Не закаливаться во время болезни**

Перед началом закаливания стоит проконсультироваться с врачом. Если у закалявшегося ребенка нарушено самочувствие, повышена температура или проведена вакцинация, закаливание стоит пропустить.

## **7. Закаливаться вместе**

Если традиций здорового образа жизни и закаливания придерживается вся семья, ребенок быстро адаптируется и поддерживает родителей.

## **8. Начинать в любом возрасте**

Хотя эффективность закаливания выше при правильной организации быта малыша еще с пеленок, начинать закаливаться можно в любом возрасте.

### **Виды закаливающих процедур**

#### **1. Закаливание воздухом:**

Проветривание, прогулки, воздушные ванны

#### **2. Закаливание детей водой:**

Закаливание в ванной, обливание, купание в водоеме

#### **3. Закаливание солнцем.**

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ  
ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное бюджетное образовательное учреждение  
Свердловской области  
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной  
помощи «Ресурс»



# **Основные принципы закаливания**