

закаливание

Закаливание – это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости механизмов защиты и приспособления организма ребенка ко многим факторам внешней среды, чтобы суточные и сезонные, периодические и внезапные изменения температуры, атмосферного давления, магнитных и электрических полей Земли не вызывали у детей резких изменений в растущем организме.

Благодаря исследованиям ученых (Брехман, Амосов, Аршавский) в современном мире сформировался новый подход к пониманию здоровья: не пытаться обеспечить здоровье, борясь с болезнями, а укреплять изначально, не допуская их возникновения.

Одна из самых эффективных форм укрепления здоровья – это

з а к а л и в а н и е .

Систематическое закаливание укрепляет не только нервную систему, тренирует безболезненное восприятие организмом к переменам холода и тепла, но и укрепляет сердце, легкие, улучшает обмен веществ, то есть улучшает работу всех органов и систем.



Какие же существуют формы закаливания?

Закаливание воздухом

- Прогулка в любую погоду в соответствующей одежде
- Сон на воздухе
- Специальные воздушные ванны
- Хожение босиком
- Суховоздушная баня (сауна)

Закаливание водой



- Умывание и другие гигиенические процедуры
- Влажное обтирание
- Обливание ног
- Душ, общее обливание
- Купание в водоеме
- Полоскание горла

Закаливание солнцем

- Световоздушные ванны
- Солнечные ванны
- Отдых в тени



НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ,

что есть **ПЕРЕЧЕНЬ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ**

для проведения закаливающих процедур

- ❖ Негативное отношение и страх ребенка
- ❖ Срок менее пяти дней после выздоровления от острых заболеваний или профилактической прививки
- ❖ Срок менее двух недель после обострения хронического заболевания
- ❖ Карантин в детском саду или в семье
- ❖ Высокая температура в вечерние часы

Для детей дошкольного возраста моржевание, погружение в ванну с ледяной водой или общее обливание ледяной водой не рекомендуются!

Для того чтобы закаливающие процедуры дали результат, нужно соблюдать определенные **правила закаливания**:

- закаливание должно проводиться систематически, ежедневно;
- постепенно переходить от слабых к более сильным раздражителям;
- учитывать индивидуальные особенности организма ребенка;
- обязателен положительный настрой малыша к закаливающим процедурам;
- перед началом закаливания следует посоветоваться с врачом.

