

Закаливание организма ребёнка



Закаливание - это система профилактических мероприятий, направленных на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Оздоровительное закаливание помогает организму повысить адаптацию к условиям внешней среды.

Цель закаливания состоит в том, чтобы приучить организм ребёнка давать быструю чёткую реакцию на изменение метеорологических раздражителей.

Основные средства закаливания:

- ✓ Вода - активизирует процесс циркуляции крови, доставляя всем органам и системам организма необходимые питательные вещества и дополнительный кислород (обтирание, обливание, душ, обливание водой, полоскание горла, обмывание стоп, купание в открытых водоёмах)
- ✓ Перед приёмом водных процедур следует предварительно разогреть тело физическими упражнениями.
- ✓ Лучшее время для закаливания - первые утренние часы после пробуждения.
- ✓ Начинать закаливание лучше в конце лета - начале осени с температуры воды 30-35 градусов. Затем следует понижать температуру на 1 градус через 3-5 дней ежедневных процедур.



✓ Воздух (воздушное) - простейшая закаливающая процедура, используемая для оздоровления даже новорожденных. Дети принимают воздушные ванны при подготовке ко сну и после пробуждения: для этого ребёнку достаточно просто спокойно полежать на кровати без одеяла в одной маечке или без неё.

- ✓ Солнечные лучи (солнечные ванны) широко используют в повседневной жизни. Здесь главное - чувство меры. Необходимо надеть на голову панамку, желательно светлую. Рекомендуемое время для солнечных ванн на юге 8-11 и 17-19 часов. Первоначально рекомендуется принимать солнечные ванны не более 15 минут, особенно тем, у кого светлая кожа. Постепенно увеличивается длительность солнечных ванн на 5-10 минут. Принимать пищу за час до и после этих процедур также не рекомендуется.

Правила закаливания:

- ✓ Соблюдать постепенность при применении средств закаливания (снижение температуры воздуха в помещении, облегчение одежды)
- ✓ Систематически использовать разнообразные средства закаливания (свежий воздух помещения, прогулки достаточной длительности, облегчённая одежда, специальные процедуры и др.)
- ✓ Учитывать состояние здоровья и индивидуальную чувствительность ребёнка)

Закаливание



Значение закаливания:

- Укрепление иммунной системы
- Профилактика простудных заболеваний
- Хорошее здоровье
- Бодрость и хорошее настроение
- Устранение негативных реакций организма

Закаливаться нужно ежедневно. Это должно быть привычкой. Лучше закаляться несколько минут каждый день, чем один час в неделю. В этом случае пользы не будет.

