

Не бойтесь закалять ребенка

Все родители хотят, чтобы их дети росли крепкими и здоровыми. Для этого необходимо повышать иммунитет и улучшать естественные защитные механизмы. Естественный защитный механизм ребенка сформирован не до конца. Дети быстрее, чем взрослые, перегреваются, переохлаждаются, более чувствительны к влажности и ультрафиолетовым лучам.

Закаливание детей дошкольного возраста — это очень эффективный способ повышения иммунитета и улучшения естественных защитных механизмов. Дети, закаливание которых начато в раннем возрасте, болеют реже, легче переносят адаптацию при поступлении в детский сад. Самое лучшее время для начала закаливающих процедур — это лето. Постепенное и последовательное закаливание принесет только пользу здоровью и самочувствию малыша.



Начиная закаливание детей, родителям нужно знать и выполнять следующие правила:

- Закаливание ребенка необходимо начинать в состоянии полного здоровья;
- Эффект закаливания будет зависеть от систематичности выполнения закаливающих процедур;
- Длительность и интенсивность закаливающих процедур должна нарастать постепенно;
- Закаливающие процедуры должны быть комплексными;
- Все процедуры закаливания должны вызывать у ребенка только положительные эмоции;
- При проведении закаливающих процедур необходимо смотреть на состояние ребенка;
- При закаливании нельзя забывать об индивидуальности каждого ребенка;
- Нельзя экспериментировать с интенсивным закаливанием, это может привести к огромному стрессу для детского организма;
- Основные средства закаливания — солнце, воздух, босохождение, самомассаж;
- Нельзя вводить в практику, какие-либо процедуры, если они не нравятся ребенку.

Главные правила закаливания: осторожность, постепенность, систематичность.

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

Хожение босиком

При этом укрепляются своды и связки стоп, идет профилактика плоскостопия. В летний период предоставляйте детям возможность ходить босиком по горячему песку и асфальту, по мелким камешкам и шишкам, которые действуют как сильные раздражители. Напротив, теплый песок, мягкая трава, комнатный ковер действуют успокаивающе. При ходьбе босиком



увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц стимулируется кровообращение во всем организме, улучшается умственная деятельность.

Гимнастика после сна



Воздушные ванны



Полоскание

Полоскания горла водой комнатной температуры после приема пищи является хорошим средством закаливания и предупреждения заболеваний зубов, слизистой рта и носоглотки. Также является эффективным средством предупреждения ангины и разрастания аденоидов и миндалин.



Умывание

Дети моют руки до локтя, лицо, шею. После умывания растирают полотенцем.



В летний период воздушные и солнечные ванны дети получают во время прогулки на улице.



*Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья:
Должен быть режим у дня.
Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться —
На зарядку становиться!
Чистить зубы, умываться
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра
У здоровья есть враги,
Сними дружбу не води!
Среди них такая — лень,
С ней борись ты каждый день.*

*Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.
Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты —
Вот полезная еда,
Витаминами полна!
На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!*

**Надежда ЧИСТЯКОВА,
д/с № 42 (фото автора).**