

Закаливание - первый шаг на пути к здоровью

*ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ НЕ ОБХОДИМО ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ
ПОВЫСИТЬ ИХ УСТОЙЧИВОСТЬ К ВОЗДЕЙСТВИЮ НИЗ-
КИХ И ВЫСОКИХ ТЕМПЕРАТУР ВОЗДУХА И ЗА СЧЕТ ЭТО-
ГО ПРЕДОТВРАТИТЬ ЧАСТЬ ЗАБОЛЕВАНИЙ*

*При закаливании детей следует придерживаться
таких основных принципов:*

- *проводить закаливающие процедуры систематически
- *увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно
- *учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в игровой форме
- *начинать закаливание в любом возрасте
- *никогда не проводить процедуры, если малышу замерз
- *избегать сильных раздражителей: продолжительное воздействия низких температур, перегревание на солнце
- *правильно подбирать одежду и обувь: она должна соответствовать температуре окружающего воздуха, быть из натуральных тканей и материалов



Способы закаливания

Основные факторы закаливания - природные и доступные "Солнце. Воздух и вода". Начинать закаливание можно с первого месяца жизни после осмотра малыша врачом-педиатром.

«Холодный тазик»

Налейте в таз холодную воду с температурой не выше +12С и облейте ступни ребенка, стоящего в ванне. Попросите ребенка потопать ножками, пока стекает вода. Отверстие для стока воды должно быть открытым. Промокните ноги полотенцем. В первый день продолжительность ходьбы - 1 минута, ежедневно добавляйте по 1 минуте, доводя до 5 мин. Помните! Лучше проводить закаливание в течение 1 мин в хорошем настроении ребенка, чем 5 мин с капризами.

«Холодное полотенце»

Если ребенку не нравится обливание холодной водой, постелите в ванне полотенце, смоченное холодной водой (тем 12 С) Попросите ребенка потопать ножками (не стоять!) на нем в течение 1 мин(утром и на ночь). Вытрите ребенку ноги, не растирая, а промокая полотенцем.

Если ребенок боится воздействия холодным душем, то можно вначале поставить тазик с холодной водой и сказать: «А ну, давай с тобой по лужам побегаем!» И вот из теплой ванны - в холодный таз (или "под дождик"), а потом - опять в ванну. И так не менее трех раз. После процедуры укутайте ребенка в теплую простыню не вытирая, а промокая воду, потом одените его для сна и положите кровать.

«Контрастный душ»

Ребенок вечером купается в ванне. Пусть он согреется в теплой воде. А потом скажите ему: "Давай мы с тобой устроим холодный дождик или побегаем по лужам".

Вы открываете



холодную воду, и ставляет воде свои дошки.

Босохождение - элемент закаливания организма



Еще один способ закалки – это прогулки босиком.

Хожение босиком не только закаляет, но и стимулирует нервные окончания, находящиеся на столе, положительно влияет на работу внутренних органов. По мнению некоторых специалистов, *подошвы ног – это своеобразный распределительный шит с 72 тыс. нервных окончаний, через который можно подключиться к любому органу – головному мозгу, легким и верхним дыхательным путям, печени и почкам, эндокринным железам и др. органам.*

Как и когда заниматься босохождением?

- *Разумеется, зимой в холода начинать приучать ребенка к подобному не стоит, но весной или летом, малыш вполне может бегать босиком по полу дома, а еще лучше – по зеленой траве.
- *Ребенок должен регулярно ходить босиком, настоящий закаливающий эффект наступает лишь после длительных систематических тренировок.
- *При ходьбе увеличивается интенсивная деятельность всех мышц, стимулируется кровообращение ко всем органам, улучшается умственная деятельность
- *Используйте специальные резиновые коврики с шиповым рифлением. Каждое утро начинайте зарядку с ходьбы босиком на таком коврике.
- *Полезно массировать стопы ног с помощью



С уважением инструктор по физическому воспитанию

Глушенко С.А.