

«Правила закаливания ребёнка дома»



Часто **родители замечают**, что ребенок, как только идет в детское дошкольное учреждение начинает часто болеть. Что же располагает к этому? Факторами провоцирующими заболевания являются: контакты с детьми и взрослыми, незрелость иммунитета ребенка в дошкольном возрасте, неблагоприятное воздействие экологических факторов, излишнее **«укутывание» детей по принципу «сибиряк тот, кто теплее одевается»**, недостаток в питании витаминов и микроэлементов, отсутствие регулярных **закаливающих мероприятий**.

И это создает угрозу для хорошего физического развития **детей** и является серьезной проблемой для **родителей**, как психологического плана, так и материального. Часто ребенок, вылечившийся, вновь заболевает через короткий промежуток времени, не успев оправиться от предыдущего заболевания. И мамы и бабушки, опасаясь, простудить **детей**, не гуляют с ними в прохладную погоду, укутывают излишне тепло, не проветривают квартиры, не умывают холодной водой. Но все их усилия не приносят успеха. В результате **«тепличного»** воспитания ребенка становится изнеженным, слабым.

Хорошего оздоровительного эффекта можно добиться с помощью регулярных **закаливающих мероприятий**. Смысл закаливания в

повторяющихся однотипных процедурах, чаще всего холодových, в результате этого вырабатывается тренированность в отношении этих процедур, включаются защитные реакции иммунной системы, а следовательно повышается устойчивость к простудным заболеваниям, улучшаются аппетит, повышается умственная и физическая работоспособность, появляется жизнерадостное настроение.

Основными правилами **закаливания** являются следующие :

1. **Закаливающие** процедуры следует проводить только в том случае, если ребенок здоров.

2. Начинать можно в любой сезон года, но лучше летом.

3. Непрерывность.

4. Постепенность. Недопустимо сразу обливать его прохладной водой, отправлять на прогулки в ненастную погоду легко одетым. Это непременно приведет к тому, что малыш простудится, а мать впредь будет бояться **закаливания**, как «огня». Начинать нужно осторожно, переходя к более сильным **закаливающим** процедурам постепенно.

5. Нужно считаться с индивидуальными особенностями ребенка.

6. Следить за реакцией ребенка на **закаливающие процедуры**.

7. Приступая к **закаливанию**, создайте ребенку здоровые условия быта, нормальную психологическую атмосферу в семье, достаточный сон. Необходимо сквозное проветривание комнаты не реже 4-5 раз в день, каждый раз не менее 10-15 минут.

