

Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!

Летний период самое благоприятное время для закаливания. В качестве основных средств используется естественные природные факторы: Воздух, Солнце, Вода.

Закаливание детей необходимо для того, чтобы повысить устойчивость к воздействию низких и высоких температур воздуха и предотвратить частые заболевания.

Основные эффекты закаливающих процедур:

- укрепление нервной системы
- развитие мышц и костей
- улучшение работы внутренних органов
- невосприимчивость к действию болезнетворных факторов.

Средства закаливания просты и доступны.

- Главное – не кутать малышей и не бояться свежего воздуха.

При закаливании детей следует придерживаться основных принципов:

- проводить закаливающие процедуры систематически;
- увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно;
- учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры;
- начинать закаливание в любом возрасте;
- избегать сильных раздражителей: продолжительное воздействие холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце;
- правильно подбирать одежду и обувь: они должны соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов;
- закаливаться всей семьей.

Закаливания различаются:

- по силе воздействия: местные (обтирание, обливание, ванны);
- общие (обливания, ванны, купания в открытом водоёме);
- по действующему фактору (солнце, воздух и вода).

Закаливающие воздушные процедуры:

- проветривание комнаты,
- прогулки,
- воздушные ванны.

Закаливание водой начинают с предельно слабых воздействий (местных непродолжительных по времени), а затем переходят к общим процедурам.

Местные водные: подмывание – наиболее мягкая из водных процедур. Местное влажное обтирание назначают ослабленным детям.

Обливание оказывает большой раздражающий эффект. Местное обливание ног проводится при температуре воздуха в помещении не менее +22 С.

Интенсивные методы закаливания – это методы, при которых происходит хотя бы кратковременный контакт тела со снегом, ледяной водой или морозным воздухом.

Промежуточное место между традиционным и интенсивным закаливанием занимают контрастные процедуры. При хронических заболеваниях верхних дыхательных путей у детей, тонзиллите, аденоидах предпочтительнее применять контрастные процедуры (контрастные ножные ванны, контрастное обтирание, контрастный душ, сауна, русская баня).

Закаливание солнцем осуществляется в процессе прогулки. Начинать следует в весенне-летний период. Начните со световоздушных ванн в тени деревьев, затем можно переходить к солнечным ваннам.

Делайте эти закаливающие процедуры вместе всей семьей!