

О ПОЛЬЗЕ ЗАКАЛИВАНИЯ

В ДЕТСКОМ САДУ И ДОМА

ЧЕМ ПОЛЕЗНО ЗАКАЛИВАНИЕ?

Закаленному ребенку не страшны перепады температуры воздуха, холодный ветер или переохлаждение. Дети, родители которых выбрали закаливание в качестве профилактики простуды, очень редко болеют. Крепкое здоровье обеспечивает хорошее настроение и нормальное физическое, умственное и психическое развитие малыша.

Даже несмотря на постоянную нехватку времени, на укрепление здоровья своего ребенка все же можно выделить 30–40 минут в день. Этого вполне хватит, чтобы провести закаливающие процедуры.



ВИДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

- Обтирание махровым полотенцем и рукавичкой
- Закаливание солнцем
- Закаливание водой
- Закаливание воздухом
- Хождение босиком
- Мытье ног



ОБТИРАНИЕ

Обтирание является самой нежной и щадящей из всех закаливающих процедур водой. Обтирание можно применять с самого раннего возраста.

Обтирание можно проводить губкой, рукой или полотенцем, смоченным в воде.

Сначала обтирают верхнюю часть тела, затем растирают ее сухим полотенцем, а потом обтирают нижнюю часть тела и тоже растирают сухим полотенцем



ЗАКАЛИВАНИЕ СОЛНЦЕМ

Солнце обладает сильным закаливающим эффектом, его энергия укрепляет организм, улучшает регуляцию теплообмена, повышает защитные силы. Солнечные лучи способствуют хорошему настроению, делают сон здоровее и крепче, оказывают оздоровительный эффект на весь организм в целом.



Лучшем временем
для загара является
время
с 8 до 11
и с 17 до 19ч.

Благодаря солнцу в организме активизируется выработка **витамина D**, который необходим для костей и зубов. Недостаток витамина D у детей может привести к развитию рахита, вследствие которого развивается искривление позвоночника.



ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ

Способы закаливания водой:

- **Обливание**

Сначала обливают голову, шею, плечи, затем остальные части тела. Начинать обливание следует с температуры 30 градусов. Постепенно температура снижается и доводится до температуры 20 градусов.

- **Плавание в бассейне**

К закаливающему действию добавляется общеукрепляющий и оздоровительный эффект плавания, оказывающий пользу для всего организма



ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ

Данный вид закаливания включает в себя воздушные ванны и долгие прогулки на свежем воздухе. Свежий воздух закаляет организм путем охлаждения кожных рецепторов и нервных окончаний слизистой и тем самым совершенствует терморегуляцию организма.

Закаливание воздухом полезно для психоэмоционального состояния человека, повышения иммунитета, насыщения организма кислородом и тем самым способствует нормализации работы большинства органов и систем организма



ХОЖДЕНИЕ БОСИКОМ

При босохождении увеличивается интенсивность деятельности практически всех мышц организма, стимулируется кровообращение, улучшается умственная деятельность.

Прежде всего возрастает сопротивляемость к простудным болезням.

Охлаждая стопы, мы тем самым закаляем горло. Также не следует забывать, что хождение босиком может предупредить, а иногда и даже вылечить плоскостопие.



МЫТЬЕ НОГ

Одна из замечательных закаливающих процедур – мытье ног прохладной водой. Особенно приятно и полезно мыть ноги на ночь – во-первых, вы смоете с них грязь, во-вторых, будете крепче спать. Ведь мытье ног на ночь благоприятно действует на сон!



ЗАПОМНИТЕ ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ:

Первое правило – постепенность

Второе правила – постоянство

Что означают эти правила?

Начинать водные процедуры надо с температуры примерно 28-30 градусов и постепенно снижать ее каждые два-три дня на 1 градус, доведя до температуры 15-18 градусов. В этом и заключается постепенность закаливания.

А постоянство означает, что делать водные процедуры нужно каждый день, без пропусков. Для этого нужна немалая сила воли!