

## Закаливание дома, весело и просто.

Закаливания как средство повышения защитных сил организма возникло в глубокой древности. Практически во всех культурах разных стран мира закаливания использовалось как средство для укрепления человеческого духа и тела.



Закаливающие процедуры тренируют защитные силы организма, повышают его

устойчивость к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к холоду, потому, что охлаждение – наиболее частая причина развития простудных заболеваний, осложнений и усугубления тяжести других болезней ребенка. Закаливание тренирует процессы терморегуляции, благодаря чему обеспечивается сохранение теплового баланса организма. Поэтому, если вы своевременно не закаливали малыша, надо без промедления начать эти процедуры. Однако пользу они принесут только при соблюдении следующих правил:

- предварительно посоветуйтесь с участковым педиатром, который знает вашего ребенка и может дать рекомендации при выборе методов закаливания с учетом состояния его здоровья;

- постепенно увеличивайте силу закаливающего фактора (воздуха, воды, солнечной радиации);

- закаливание проводите систематически, поскольку даже при небольших перерывах (10 дней) полностью исчезает достигнутый эффект;

- добивайтесь положительного эмоционального отношения ребенка к закаливающим процедурам.



Одно из важнейших правил закаливания – постепенность, переход от процедур, оказывающих менее сильное воздействие, к более сильным, от местных к общим. Поэтому прежде чем начать такие процедуры, как обтирание тела, обливание, приучите ребенка ходить дома не в колготках, а в носках. Полезно, чтобы в течение 3-5 дней он на 3-4 мин. снимал обувь и ходил в носках, после этого – босиком. Через неделю продолжительность процедуры (т.е. хождение босиком) увеличивают ежедневно на 1 мин. и доводят до 15-20 мин. Общие закаливающие водные процедуры проводятся при температуре воздуха не ниже 23°C. Начинать следует с обтирания тела мягкой варежкой, смоченной водой. Вначале, слегка массируя, обтирают руки и ноги от пальцев вверх (по ходу движения лимфы и крови), затем грудь, живот, спину – обязательно в такой последовательности. Начальная температура воды 34-35°C через 3-4 дня снижается на 2°C и доводится до 22°C. Для ослабленных детей начальная конечная температура должна быть на 2-4°C выше, а темп ее снижения более медленный. Обтирание делают течение 2-х месяцев (для получения эффекта тренировки), а затем переходят к более сильной процедуре – к обливанию.



и  
в

Предлагаем Вам, уважаемые родители, очень веселый и простой комплекс закаливающих упражнений. Обтирание тела мягкой варежкой смоченной водой.



### “Мы и котик закаляемся”

1.

Любит котик умываться,  
Вместе с нами закаляться:  
Лапку правую вперед **Растирание**  
**рук**

Он немножечко потрёт,  
А потом наоборот -

Лапку левую потрёт.

2.

Грудку тоже моет чисто,  
Быстро-быстро, быстро-быстро.

Будет грудка чистой-чистой, **Растирание груди**  
А не как у трубочиста.

3.

Котик грудку помыл,  
К шее котик приступил: **Растирание шеи**  
Тёр он шею лапками,  
Лапками-царапками.

4.

Котик шею вымыл тоже.

Ну, а уши - не похоже...

Уши тоже надо мыть, **Растирание ушей**

А не с грязными ходить.

5.

Котик, котик, всё помыл?

Носик вымыть не забыл? **Растирание носа**

Носик мой, носик мой -

Будет чистым носик твой!

6.

Лобик тоже не забудь.

Мой его ни как-нибудь: Растирание лба

Потри его немножко

Ты — лапкой, мы - ладошкой.

7.

К ножкам будем приступать,

Будем ножки растирать. Растирание ног

Моем ножки чисто, чисто -

Будут бегать ножки быстро.

8.

Повернёмся друг за другом -

В поезд превратимся мы. Растирание спины

Спиночки потрём друг другу,

Потому что мы дружны.

9.

Котик с нами умывается,

Котик с нами закаляется,

Мы не будем болеть,

Будем вместе песни петь.

