



# Если хочешь быть здоров, закаляйся!

(консультация для родителей)

Каждая мама мечтает, чтобы её малыш рос здоровым, крепким и весёлым. А что нужно делать, чтобы ребенок не болел?

Сегодня мы поговорим о закаливании.

*Закаливание – это повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.*

Закалённые дети не боятся переохлаждения, перепадов температуры, воздуха, влияния ветра, они гораздо реже болеют. Закаливающие процедуры следует проводить только в том случае, если ребенок здоров. Начинать можно в любой сезон года, но лучше летом.



## 3 основных принципа закаливания детей.

1. **Непрерывность.** Если холод воздействует на организм систематически, многократно, происходит выработка быстрой реакции кровеносных сосудов на влияние низкой температуры воздуха, воды. Напротив, хаотичность проведения закаливающих процедур, длительные перерывы уменьшают сопротивляемость организма, могут привести к противоположному эффекту.

2. **Постепенность.** Недопустимо, решив закалять ребенка, сразу обливать его прохладной водой, отправлять на прогулки в ненастную погоду легко

одетым. Начинать нужно осторожно, переходя к более сильным закаливающим процедурам постепенно.

### 3. Нужно считаться с индивидуальными особенностями ребенка.

Например, легковозбудимые, «нервные» дети иногда плохо реагируют на холодную воду. Нужно стремиться к тому, чтобы закаливание нравилось детям, воспринималось ими как забава.

Систематическое обливание стоп и нижней части голени прохладной водой дает хороший закаливающий эффект. Ноги детей перед обливанием должны быть тёплыми. Обливания проводят, пользуясь ковшом, чтобы смочить сразу всю обливаемую поверхность. Обливание занимает 15-20 сек., после чего нужно насухо вытереть ноги мягким полотенцем. Температура воды для старших детей 30 С; через каждые три-четыре дня её снижают на 1 градус и доводят до 22 С в старшей группе.

При хронических заболеваниях верхних дыхательных путей предпочтительнее применять контрастные процедуры:

- контрастные ножные ванны;
- контрастное обтирание;
- контрастный душ;
- баня.



Контрастное обливание ножек: ставят два таза с таким количеством воды, чтобы уровень её доходил до середины голени. В одном тазу вода должна быть горячей (38-40 С), а в другом при первой процедуре на 3-4 градуса ниже. Ребёнок сначала погружает ножки в горячую воду на 1-2 минуты, а затем «перескакивает» в таз с прохладной водой на 5-20 секунд. Чередовать 5-10 раз.

Контрастный душ можно использовать для детей старше 3-х лет, при этом малыш стоит под «горячим дождиком» 1-2 минуты, а затем под «холодным» 5-10-20 секунд. Чередовать 5-10 раз.

Плавание: одна из самых эффективных форм закаливания. Сочетает в себе влияние воды, воздуха, температуры, двигательной активности ребенка.

