



валеологическая газета для родителей

# «Здоровейка»

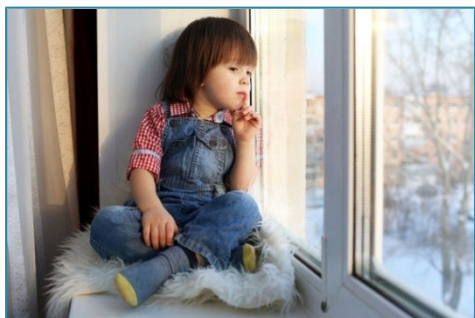
№ 2 декабрь 2019

## Зимнее закаливание

Закаливание детей является процедурой, которую применяют люди на протяжении многих веков. Такие процедуры способны укрепить здоровье, укрепить иммунитет, поднять выносливость ребенка.

### Чем полезно закаливание детей?

- Закаливание детского организма особенно полезно, ведь защитные реакции вырабатываются именно в детском возрасте. К сожалению, родители часто делают ошибку, игнорируя закаливание. Они слишком тепло одевают малыша даже при умеренных температурах, не дают ему лишний раз промочить ноги или съесть мороженное



- Все это приводит к тому, что ребенок становится «тепличным». Родители не могут всю жизнь опекать такого ребенка. В итоге, поступая в сад или школу, ребенок начинает часто болеть. Все из-за того, что его организм просто не

способен бороться с воздействием окружающей среды

- Закаливания предназначены именно для подготовки малыша к встрече с реальным миром, они укрепляют защитные функции всего организма. Закаливания показаны лишь тем детям, у которых нет хронических заболеваний. В остальных случаях, о возможности закаливания, следует проконсультироваться у педиатра.

•

### Цели и принципы закаливания детей

Правильное закаливание имеет определенные принципы и цели.

#### Принципы закаливания детей:

- Следует учитывать возраст ребенка, его физические и психические особенности.
- Последовательность. Процедуры закаливания нужно проводить последовательно, постепенно увеличивать время процедур и нагрузку на организм
- Систематичность. Этот принцип напоминает, что закаливания имеют свой режим.
- Закаливание необходимо проводить только при положительной реакции малыша. Нельзя, чтобы ребенок боялся таких процедур, или проводить их насильственно.

#### Цели закаливания:

- Укрепляет иммунную систему
- Держит тело в тонусе
- Укрепляет сердечно - сосудистую систему
- Повышает настроение ребенка, позитивно воздействует на психику.

### Закаливание детей в зимний период. Польза и вред

- В холодные периоды, следует относиться к закаливанию с осторожностью. Нельзя проводить такие процедуры, если ребенок болен простудным заболеванием. Когда же малыш здоров, пренебрегать закаливанием в зимний период не стоит. Чтобы закаливание в холодную пору принесли пользу, необходимо соблюдать правила:



- В зимний период, повышать контрастность температур необходимо крайне осторожно
- Время процедур закаливание должно быть сокращено зимой.
- Для того, чтобы зимнее закаливание воспринималось ребенком позитивно, необходимо проводить закаливание активно.
- Одевать ребенка в зимний период нужно умеренно. Следует прислушиваться к мнению малыша, учитывать, когда ему жарко или холодно
- Прекращать закаливание зимой можно только на время простудных заболеваний.



### **Воздушное закаливание детей. Что оно подразумевает?**

- Закаливание воздухом считается наиболее естественным. Его можно проводить даже для детей самого раннего возраста.
- Воздушное закаливание происходит даже неосознанно: во время прогулок с ребенком, проветривания помещения, переодевания малыша.
- Родители должны поддерживать в квартире свежий и чистый воздух, регулярно проветривать помещения.
- Особенно тщательно следует проветривать комнаты перед сном и после сна. Температура комнат должна быть 22-23 градуса.
- Даже в морозные дни с детьми нужно регулярно гулять на свежем воздухе. Ребенка нужно одевать по погоде.



### **Водные процедуры закаливания**

Водные закаливания считаются наиболее действенными, их очень любят дети. В зимний период рекомендуется посещать бассейн. Водные закаливания должны вводиться постепенно.

Вот несколько этапов:

- Обтирание влажной тканью или мочалкой.
- Обливание ног водой пониженной температуры.
- Контрастный душ с небольшой разницей температур.
- Местные ванны (рук, ног)
- Купание в бассейне

Закаливание — профилактика простудных заболеваний детей школьного и дошкольного возраста

Дети любого возраста подвержены простудным заболеваниям. Поэтому, процедуры закаливания развивают защиту в любом возрасте. В плане развития иммунитета, наибольшее значение имеют процедуры водного закаливания.

В здоровом теле — здоровый дух. Закаливание — это только одна ступень в здоровом образе жизни. Кроме этого, необходимо приобщать малыша к физической активности. Для этого, необходимо совмещать закаливание с подвижной игрой. Сама же процедура благотворно влияет на силу организма и на выносливость малыша.

Процедуры закаливания важны для детей всех возрастов. Их должны проводить в детских садах и школах. Но, никто кроме родителей, не сделает эти процедуры регулярными и максимально полезными.

