

## ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ В СЕМЬЕ

Как вырастить своего ребенка крепким и здоровым? Как защитить его от всех болезней мира? Эти вопросы беспокоят каждую маму и каждого папу. Ответ один: повысить иммунитет, улучшить естественные защитные механизмы. Ни один чудо-препарат не может заменить то, что дано матушкой-природой. Почему в одном и том же детском коллективе один малыш сразу заболевает, как только на него кто-то чихнул? А другой за целый год даже не кашляет?



Защитные механизмы детского организма до конца не сформированы. Единственный и самый эффективный способ их тренировки – закаливание детей дошкольного возраста. Для достижения максимального результата начинать нужно с раннего возраста.

### Что такое закаливание

Это адаптация организма к холодным воздействиям. Данное определение очень примитивно и не раскрывает всей сути понятия.

### Основные принципы закаливания детей дошкольного возраста

Чтобы добиться положительного эффекта необходимо соблюдать следующие схемы:

- регулярность процедур (ежедневные занятия в одно и то же время);
- постепенность процедур (поэтапный переход от более слабых форм закаливания к более сильным);
- чередование общих процедур с местными (невозможно достичь желаемого эффекта, ежедневно только растирая грудь холодной водой);
- использование для закаливания всего, что предлагает природа (земли, воздуха, солнца, снега, воды);
- комплексность процедур (это не только обливание водой, это и прогулки на свежем воздухе, и катание на лыжах, и плавание, и бег, и баня);
- процедуры должны вызывать у ребенка только положительные эмоции.

### Общие правила закаливания:

- одевать ребенка по погоде, в особо холодные дни – чуть теплее себя (дорогие родители, детей не нужно кутать; «чуть теплее» вовсе не означает больше на две кофточки);



укладывать  
трусиках);

ночная

температ

дневная;

- после сна ополаскивать лицо и кисти прохладной водой;

- ежедневно гулять с ребенком на улице (независимо от погоды);

- в помещении ребенок должен находиться в легкой одежде.

Если малыш болел, он должен полностью восстановиться после болезни.