Закаливание ребенка

**Закаливание** – это комплекс оздоровительных мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов окружающей среды, и в первую очередь к холоду, так как именно переохлаждение чаще всего становится причиной простудных заболеваний.

Закаливание может быть эффективным при соблюдении следующих принципов:

-индивидуальный подход к ребёнку

-систематичность процедуры (без перерывов)

-постепенность процедуры (интенсивность закаливающего фактора следует увеличивать постепенно)

-безопасное исполнение процедуры (нельзя допускать переохлаждения или перегрева ребенка)

-положительный настрой ребенка

Основными эффектами закаливания являются:

- укрепление нервной системы;

- развитие мышц и костей;

- улучшение работы внутренних органов;

- активизация обмена веществ;

- невосприимчивость к действию болезнетворных факторов.

Средства закаливания просты и доступны.

**Закаливающие воздушные процедуры:**

Проветривание комнаты. Температура воздуха в комнате ребенка должна быть от 20 до 22 градусов. Проветривание зимой можно проводить в присутствии ребенка. За счет открытых форточек и окон быстро достигается снижение температуры воздуха на 1 градус. Повторяют проветривание зимой 4-5 раз в день, а летом доступ свежего прохладного воздуха должен быть постоянным. Сквозное проветривание проводят при отсутствии ребенка в комнате.

Солнечные ванны также являются хорошей закаливающей процедурой. Инфракрасные лучи солнечного спектра оказывают на организм тепловое воздействие, что способствует улучшению кровотока. Ультрафиолетовые лучи способствуют выработке витамина Д и повышают обменные процессы. Они оказывают бактерицидное действие, повышают сопротивляемость к простудным заболеваниям. Прогулки на свежем воздухе должны проходить ежедневно и составлять не менее 2-хчасов.

Основные виды контрастных закаливающих процедур:

контрастные ножные ванны;

контрастное обтирание;

контрастный душ;

сауна; русская баня