

ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ



Известно, что чаще всего дети пропускают уроки из-за простудных заболеваний. Повысить выносливость организма ребёнка, укрепить его нервную систему, повысить иммунитет и сопротивляемость к болезням можно с помощью закаливания организма. Закаливание - это один из наилучших способов сохранить здоровье ребёнка на долгие годы!

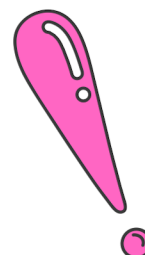


Основные эффекты закаливающих процедур:

- укрепление нервной системы;
- развитие мышц и костей;
- улучшение работы внутренних органов;
- активизация обмена веществ;
- невосприимчивость к действию болезнетворных факторов;
- повышает выносливость организма.

Прежде, чем приступить к закаливанию организма ребёнка, нужно сначала понять, что его организм полностью к этому готов.

Предварительно посоветуйтесь с педиатром, который знает Вашего ребенка и может дать рекомендации при выборе методов закаливания с учетом состояния его здоровья. При выборе методов закаливания следует учитывать возраст, состояние здоровья, сопутствующие заболевания.



ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ



В первую очередь закаливания разделяется по факторам воздействия: закаливание водой, воздухом, в парной, бане и сауне, солнцем.

Закаливание водой:

- Обтирание. Заключается в обтирании тела разными вещами. Можно обтираться влажным и прохладным полотенцем. Обтирание снегом - способ для тех, кто уже давно занимается закаливанием и готов к высоким нагрузкам.
- Ножные ванны. Заключается этот метод в воздействии на стопы водой. Нужно делать это перед сном в течение целого года. Начинают с достаточно приятных температур - 25-27 градусов, в конце же 13-15 градусами.
- Обливание. Заключается в обливании всего тела водой. Начинать стоит также с достаточно переносимых температур - около 25 градусов. Плавно понижая температуру воды, можно дойти до 10 градусов.
- Контрастный душ. Также можно применять на начальных этапах закаливания. Начинать стоит с температуры воды около 30 и 20 градусов.



ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ



В первую очередь закаливания разделяется по факторам воздействия: закаливание водой, воздухом, в парной, бане и сауне, солнцем.

Закаливание солнцем:

- Закаливание солнцем нужно совмещать с воздушными процедурами. Также существуют отдельные виды закаливания, которые широко применяются для начала закаливания. Например, отличный способ - хождение босыми ногами по траве. Такой способ целебно влияет на мышцы ног. Купание в открытых водоемах тоже отличный метод.

Закаливание в парной, бане, сауне:

- Закаливание солнцем нужно совмещать с воздушными процедурами. Также существуют отдельные виды закаливания, которые широко применяются для начала закаливания. Например, отличный способ - хождение босыми ногами по траве. Такой способ целебно влияет на мышцы ног. Купание в открытых водоемах тоже отличный метод.

Закаливание воздухом:

- В это понятие вкладывают прогулки и активные игры на свежем воздухе. Разумеется, полезней будет гулять в лесу или у водоемов, вдали от города, дорог и заводов.



Все это укрепляет полученные в процессе результаты и помогает всецело тренировать организм.

ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ



По каким признакам определить, эффективно ли закаливание:

- Настроение - жизнерадостное, спокойное, ребенок нормально реагирует на окружающее;
- Самочувствие - бодрое, ребенок всегда готов к действию, активно участвует во всех играх и занятиях;
- Утомляемость - нормальная, наблюдается умеренная усталость;
- Аппетит - хороший, активно ест все предлагаемые блюда, вовремя еды не отвлекается;
- Сон - спокойный, глубокий, засыпает быстро (через 5-10 минут), во время сна отмечается расслабление мышц, ребенок не пробуждается от звука, света.

При изменении одного из перечисленных показателей - неустойчивость настроения, подавленность, раздражительность, плаксивость, повышенная утомляемость, ухудшение аппетита, сна - необходимо обратиться к врачу и по его рекомендации внести коррективы в закаливающие процедуры: сократить продолжительность, повысить температуру воды, заменить процедуру другой и. т. п.

Самое главное - не прекращайте закаливания!