



**Закаливание** — это комплексная система оздоровительных воздействий, направленных на достижение устойчивости, невосприимчивости организма к вредным метеорологическим и другим факторам.

**Что происходит в организме при закаливании?**

- Тренируются нервные окончания, чувствительные к температурным воздействиям.
- Природные факторы — солнце, воздух и вода — действуют на сосудистый аппарат кожи и подкожной клетчатки (*эти образования — важная часть аппарата физической терморегуляции*).

**Самый доступный вид закаливания — воздушные ванны.**  
В помещениях для детей 1,5—3 лет температура не должна превышать 20 °С, для детей старше - 18 °С.

**Правила:**

- не следует кутать ребенка, так как это приводит к перегреванию организма;
- одевать детей нужно по погоде на данное время дня, осенью и зимой одежда должна быть достаточно теплой и удобной, но не слишком тяжелой;
- ребенок должен максимально пребывать на открытом воздухе, при этом повышается тонус нервной системы, возрастает работоспособность, улучшается работа сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительных систем, эндокринных желез; в крови увеличивается количество гемоглобина.

**Закаливающие процедуры принесут пользу при соблюдении правил и основных принципов:**

- посоветуйтесь с участковым педиатром по выбору методов закаливания с учетом состояния здоровья ребенка;
- постоянно обеспечивайте поступление свежего воздуха в помещение, правильно сочетайте температуру воздуха и одежды ребенка;
- постепенно увеличивайте силу закаливающего фактора (*воздуха, воды, солнца*);
- закаливание проводите систематически и последовательно, чтобы не исчез достигнутый эффект;
- добивайтесь положительных эмоций у ребенка во время закаливающих процедур;
- комплексно используйте природные факторы и климатогеографические условия;
- устраивайте ежедневные прогулки ребенка, даже в ненастную погоду; зимой он должен быть на воздухе не менее 3,5—4 часов;
- для усиления закаливающего эффекта применяйте контрастное обливание стоп;
- после каждой прогулки босиком энергично растирайте ступни и массируйте икроножные мышцы;
- научите ребенка систематически полоскать рот и горло водой комнатной температуры (*1/3 стакана на 1 полоскание*), что способствует закаливанию носоглотки, предупреждает разрастание миндалин и аденоидов;
- наблюдайте за состоянием ребенка, за его реакцией на закаливающие процедуры.



**Ходьба босиком** — замечательное закаливающее средство. На поверхности стопы имеется много температурных рецепторов, которые связаны со слизистой оболочкой

дыхательных путей, а также практически со всеми внутренними органами.

**Солнечные ванны** обладают многосторонним действием на организм, несут оздоровительное значение: бактерии под действием солнечных лучей погибают, повышается сопротивляемость организма к простудным и болезнетворным факторам. Но не следует забывать о вреде чрезмерно долгого пребывания на солнце (*солнечные ожоги, солнечный удар и т. д.*). Полезно принимать солнечные ванны в движении.

Более сильным, чем воздух, закаливающим средством является вода. Все **традиционные методы водного закаливания** делятся на **местные** (*обтирания, обливания, души, купания*) и **общие** (*умывания, мытье рук и ног, игры с водой*).

**Задача родителей** — сделать закаливание обязательным компонентом здорового образа жизни ребенка с первых дней его жизни.

**Самое главное —  
не прекращайте закаливания!**

Райпедиатр Шота В.Ю.

Тираж 200 экз.

**УЗ «Свислочская ЦРБ»**

**Основные**

**принципы**

**закаливания**



**2010 год**