

Консультацию подготовил инструктор по ФК:  
Романов М.П.

## Закаливание детей

Закалённые дети легче переносят изменение влажности, холод и жару, меньше подвергаются простудным и другим заболеваниям.

Закаливание и физические упражнения укрепляют нервную систему, способствуют развитию мышц и костей, улучшают работу сердца, легких, органов пищеварения и выделения, состав крови и обмен веществ, снижают восприимчивость к действию болезнетворных бактерий.

При проведении закаливающих процедур нужно руководствоваться следующими принципами:

- раннее начало
- постепенность
- систематичность.

Необходимо учитывать индивидуальные особенности ребёнка.

Средства закаливания просты и доступны. Важно лишь отбросить многие укоренившиеся предрассудки и не бояться свежего воздуха как в комнате, так и на улице, систематически (4-5 раз в день) проветривать комнату, где находится ребёнок. Категорически запрещается в помещении курить, так как токсичные вещества, содержащиеся в сигаретном дыме, наносят большой вред детскому организму.

Очень полезно закаливание водой. Делают его с помощью гигиенических ванн, умывания, обмывания стоп, а также обливаний и обтираний. К закаливанию водой приступают постепенно и осторожно, необходимо предварительно посоветоваться с врачом.

После этого нужно подготовить кожу ребёнка к этой процедуре: в течение двух недель по утрам растирать тело, руки и ноги ребёнка до розового цвета сухой фланелью или куском мягкой шерстяной ткани.

Далее можно переходить к обтираниям водой. Делают их обычно после утреннего сна ребёнка. При помощи варежки из махровой ткани, смоченной в воде и отжатой, обтирают в следующей последовательности: руки, грудь и живот, спина, ягодицы, ноги ребёнка. Смоченную часть тела сразу же вытирают махровым полотенцем до лёгкого покраснения кожи. Продолжительность процедуры 5-6 минут. Температура воды в первые дни должна быть 32-33°C, затем постепенно, через каждые 5-7 дней снижать на 1°C, доведя до 30°C.

Можно проводить обтирание добавив на 1 стакан воды одну чайную ложку поваренной соли.