

## **Закаливание летом – стойкий иммунитет зимой!**

Материал подготовил инструктор по физической культуре Тумашова Т.А.

Закаливание ребенка – очень полезная практика, но многие родители опасаются ее начинать. Разобраться в нюансах и правильно приступить к данному виду оздоровления поможет моя статья. Ведь проведенная летом правильная профилактика поможет избежать многих неприятностей зимой.

Если говорить о природных факторах, то комплекс мер, направленных на закаливание включает в себя солнце, воздух и воду; всего этого в избытке летом. Закаливание приводит детский организм в готовность противостоять негативным воздействиям, быстрее адаптироваться к перепадам температур, а так же улучшают работу всех внутренних систем организма.

Не лишним будет напомнить, что для того, чтобы все сделать правильно, необходимо придерживаться трех основных принципов: постепенности, последовательности и систематичности.

Самой интенсивной процедурой является закаливание водой. Лето – лучшее время для начала таких мероприятий. Тем более, когда рядом есть природный водоем. Прежде чем разрешить ребенку заходить в прохладную речную воду, не лишним будет провести ряд подготавливающих мероприятий в домашних условиях. Сюда входит:

- обтирание тела влажным полотенцем;
- обливание прохладной водой. Его необходимо начинать с комфортной температуры 33-35 градусов и постепенно снижать градус до 23-20. После этого организм ребенка лучше перенесет влияние прохладной речной воды;
- контрастный душ. Первые сеансы должны длиться не более 1 минуты;

После подготовительного периода можно смело купаться в водоеме.

Самой безопасной и доступной формой закаливания является закаливание воздухом. Противопоказаний данный вид практически не имеет.

Существуют следующие виды воздушных ванн:

- кратковременное пребывание на воздухе без одежды;

- утренняя зарядка на улице или в помещении с открытым окном;
- игры и пробежки на улице в облегченной одежде;
- сон или отдых на свежем воздухе (в тени).

Закаливание солнцем – одна из разновидностей воздушных ванн. Общеизвестно, что под действием ультрафиолета в организме вырабатывается витамин Д, особенно необходимый для растущего детского организма. Важно помнить, что пребывание на солнце должно быть дозированным. Придерживайтесь следующих рекомендаций:

- тепловые ванны должны начинаться с комфортной температуры 22-25 градусов;
- от прямых солнечных лучей необходимо прятаться в тени;
- безопасное время для принятия тепловых процедур в 9-11ч. утра и вечером в период 16-19ч.;
- обязательное использование головного убора;
- после того, как у ребенка появится первый загар, можно увеличить время пребывания на солнце, но не более 30-40 мин за раз;
- во время принятия тепловых ванн, важно пить воду, чтобы не допустить перегрева или обезвоживания детского организма.

Многие родители пренебрегают подготовительными мероприятиями, что приводит к неприятным последствиям: ребенок получает ожог от солнца или тепловой удар, переохлаждение от длительного нахождения в холодной воде. Будьте бдительны. Помните о постепенности, регулярности и последовательности процесса закаливания, только тогда результат будет положительным, а ребенок здоровым!