Советы родителям!

Закаливание — система процедур, способствующих повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды (Большая советская энциклопедия). Суть закаливания состоит в том, что систематически и понемногу активизируя собственных микробов мы, в результате, доводим иммунитет до такого уровня, что холод уже не может вызвать заболевание.

1. **Доброжелательная обстановка в семье.** Дети по своей природе эгоцентричны, то есть все, что происходит вокруг них, они воспринимают на свой счет, считая себя причиной всех неприятностей (развод родителей, смерть любимой собаки, скандалы в семье, переезд на новое место жительства, расставание с матерью, проблемы в детском саду или школе). Понятно, что избежать стрессов невозможно. Но можно и нужно учиться их переживать без последствий для психики. Для маленького ребенка — это сложная задача, необходима помощь и поддержка родителей. В чем она заключается?

**2. Прогулки на свежем воздухе.** Увеличивать время прогулки надо постепенно. Свежий воздух необходим для правильной работы всех систем организма и особенно мозга. Под действием ультрафиолетовых лучей в коже вырабатывается витамин D. Свежий воздух очищает легкие от пыли и аллергенов, благодаря чему улучшается функционирование слизистой носа и верхних дыхательных путей. Дополнительные затраты энергии во время прогулки (на поддержание температуры тела и двигательную активность) усиливают деятельность всех систем организма, в том числе сердечнососудистой и иммунной. Контакт ребенка с разными факторами окружающей среды (дождь, ветер, мороз, жара) не дают угаснуть адаптационным механизмам организма и закаляют, если они уже угасли.

**3. Двигательная активность.** Поощряйте и стимулируйте двигательную активность ребенка. Движение способствует физическому и интеллектуальному развитию ребенка. Стимулирует деятельность всех жизненно важных систем организма, особенно сердечнососудистой и иммунной.

**4. Достаточный минимум одежды.** Количество одежды на ребенке должно быть умеренное, поскольку потливость вызывает простуды чаще, чем переохлаждение. Главное требование к детской одежде – возможность активно двигаться, крутить головой, бегать, самостоятельно вставать после падений, прыгать, лазить по спортивным снарядам.

**5. Хождение босиком.** Имеется в виду хождение босиком в помещении, но в теплое время года можно побегать босиком по чистому песочку или травке. Что это дает? Хождение босиком закаляет. Стимуляция нервных окончаний, находящихся на стопе, положительно влияет на работу внутренних органов.

**6. Чистая, прохладная детская комната.** Комнату, в которой ребенок проводит большую часть времени, необходимо ежедневно убирать от пыли и проветривать. Температура воздуха не должна превышать 22°С. Оптимальная температура для ребенка, когда он не потеет и не мерзнет 18-20°С.

**7. Купание в прохладной воде.** Имеется в виду купание без использования мыла. Вода в ванне должна быть такой температуры, при которой ребенок активно двигается и чувствует себя комфортно, не плачет. Если ребенок неподвижно лежит в воде, значит, она для него слишком теплая. Понижать температуру воды и продолжительность купания надо постепенно. Для достижения положительного эффекта купаться надо каждый день.

**8. Дополнительные меры.** Если адаптационные механизмы ребенка уже угасли, иммунитет снижен (ребенок часто простужается), то можно к вышеперечисленным принимать дополнительные меры (обливания, обтирания, гимнастика), позволяющие вернуть утраченное здоровье быстрее.

Статью подготовила инструктор по физическому воспитанию Большакова С.С.