

## *Закаливание детей в летний период*

Автор Гильц Л.Н.

Состояние здоровья ребенка довольно часто совершенно не устраивает его родителей. Нет, он не то чтобы все время больной, но уж больно часто болеет. Приходит участковый врач, в очередной раз диагностирует очередное ОРЗ, назначает лечение. Лечим. Помогает. Через пару недель - опять шмыгает носом. . Выход из этой ситуации – закаливать. **ЗАКАЛИВАНИЕ** - повышение устойчивости организма к неблагоприятному действию ряда физических факторов окружающей среды (например, пониженной или повышенной температуры, воды и др.) путем систематического дозированного воздействия этими факторами. Какую гарантию мы получаем при процедурах закаливания? Прежде всего, это налаженное кровообращение при любых климатических условиях, а, следовательно, надежная страховка от простудных заболеваний. Закаливать организм очень важно, и начинать лучше с раннего возраста, потому что детский организм наиболее для этого приспособлен. Есть основные правила закаливания, которые необходимо помнить и следовать им. Для достижения наибольшего эффекта необходимо соблюдать ряд принципов. Как и в любом важном и новом деле, самое главное - это положительный настрой. Чтобы детишкам было легче переносить на первом этапе закаливание, можно превратить для них этот процесс в веселую игру. Закаливающие процедуры можно выполнять во все времена года, без перерывов. Эффективнее проводить закаливание в летнее время. Дозировку следует постепенно увеличивать, подбирать для себя и ребенка определенную программу с учетом возраста и индивидуальной переносимости. И конечно, основные или специальные закаливающие процедуры включают в себя **ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ**, **ЗАКАЛИВАНИЕ СОЛНЦЕМ** И **ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ**. Как закаливают воздухом? Воздух – самый доступный закаливающий фактор. Наибольший эффект воздействия на организм ребенка имеет свето - воздушная ванна. Различают местные и общие свето - воздушные ванны. Общие свето - воздушные ванны на открытом воздухе начинают в тени деревьев при температуре воздуха 20-21 градусов для детей до 3-х лет и 19-20 градусов для детей старшего возраста. В солнечную погоду ребенка выводят на открытое солнце сначала на 5-6 минут один раз в день, а после появления загара 3-4 раза по 10-15 минут. Во время воздушной ванны дети обеты в трусы, на ногах легкая обувь. При наличии травяного покрова или гладкого грунта можно играть в подвижные игры босиком, что оказывает существенный закаливающий эффект и является профилактикой плоскостопия. Как закаливают водой? Использовать воду с целью закаливания нужно в сочетании с гигиеническими процедурами при умывании, мытье ног, купании, обливании. Обливание ног – можно проводить двумя способами: Первый – с постепенным снижением температуры воды от 28 – 30 градусов до 18 градусов. Второй – контрастное обливание – ноги обливают вначале прохладной водой около 18 градусов, затем теплой (35-36 градусов), затем прохладной. Купание в открытых водоемах является наиболее сильно – действующей процедурой, так как при этом на всю поверхность кожных покровов ребенка одновременно влияют три основных фактора: свежий воздух, большое количество воды и солнечная радиация.