

## ЗАКАЛИВАНИЕ ДОШКОЛЬНИКА

Детский сад вновь в сентябре встречает детей, которые отдохнули, подросли и набрались сил за лето.

Взрослые, родители и педагоги, ответственны за то, чтобы каждый ребёнок рос здоровым, активным и жизнерадостным, поэтому пред всеми стоит равная задача – повысить иммунитет ребёнка для противостояния простудным заболеваниям.

Что можно сделать для того, чтобы укрепить иммунную систему? Правильно! Систематически закаливать подрастающее поколение, поскольку детский организм уже подготовлен к этому – ведь летом ребята наверняка ходили босиком, купались в водоёмах, принимали воздушные и солнечные ванны.

Если же поддерживать процедуру закаливания, то организм привыкнет к перепадам температур, благодаря чему кровоток будет поддерживать стабильность и организм ребёнка станет практически неуязвимым для болезней. Кому – то может показаться, что закаливание – это «моржевание» в -45. На самом деле методы закаливания гораздо проще и скучнее:)

Перечислю основные из них:

**- Начните с ходьбы по разным поверхностям босыми ногами.** На нашей стопе находится множество нервных окончаний. Стимулируя их, ребёнок будет держать нервную систему в тонусе, а она напрямую связана с иммунитетом.

**- Воздушные ванны.** Чаше гуляйте с ребёнком на свежем воздухе и не только во дворе, но и по лесу.

**- Самый интересный пункт – обливание.** Не нужно сразу лить ведро на ребёнка. Начинать можно со струи из водяного пистолета, а затем можно с кружки обливать, а там недалеко и до ведра. Привыкание к определенному количеству воды должно быть в течение недели, но обязательно ледяной!

Иначе какой смысл?!

Именно перепад температур является необходимой частью обливания.

-Если Вы одеваете ребёнка, как капусту, то о каком противостоянии простудам может идти речь? Это Вам сидя на лавочке холодно, а детям, которые двигаются активно, жарко и влажно, потому что вспотел, соответственно он снимет куртку. Из-за этого ребёнок быстро остудится и замёрзнет, что приведет к ослаблению организма и новой возможностью для атаки вирусам.

**- Постарайтесь закаливаться вместе с ребёнком,** ведь дети так любят, что-либо делать совместно с родителями .

Внимание! Ребёнок не должен ни в коем случае бояться закаливания, поэтому, уважаемые родители, насильно не надо заставлять, лучше расскажите ребёнку о пользе данных мероприятий и убедите в их необходимости.