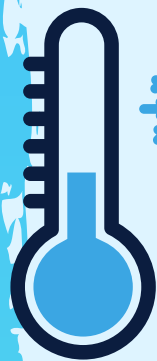


# ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД ВРЕМЕНИ



Закаливание – отличный способ тренировки и укрепления естественных защитных сил организма.



## ЗАЧЕМ НУЖНО ЗАКАЛИВАНИЕ?



для укрепления нервной системы, мышц и костей;

для развития невосприимчивости к действию болезнетворных факторов;

для улучшения работы внутренних органов;

для активизации обмена веществ и улучшения аппетита.

# КАКОЙ БЫ СПОСОБ ЗАКАЛИВАНИЯ ВЫ НИ ВЫБРАЛИ, СУЩЕСТВУЕТ РЯД ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ОБЩИХ ПРИНЦИПОВ.


**Систематичность.** Для продуктивного закаливания нужна система. Чтобы упростить себе задачу, составьте расписание и следуйте ему. Например, по субботам ходите с детьми в баню, старайтесь гулять каждый день по полтора-два часа в определенное время и всегда проветривайте комнату перед сном и после пробуждения;

**Постепенность.** Увеличивайте время воздействия закаливающего фактора шаг за шагом. Например, ежедневно продлевайте время проветривания комнаты на одну - две минуты - и уже к концу зимы вы уже сможете довести его до двух часов утром и вечером;

**Игровая форма проведения.** Учитывайте настроение ребенка и проводите процедуры в форме игры. Отложите процедуру, если ребенок сильно расстроен или подавлен;

**Сезонность.** Некоторые педиатры рекомендуют начинать активное закаливание в весеннее время в момент наступления теплого сезона. Некоторые не соглашались с ними и считают межсезонье периодом обострения хронических заболеваний. Зима - не плохое время, чтобы начать в ближайший понедельник с простых общеукрепляющих мероприятий, ведь тогда к лету у вас накопится неплохой стаж и появится возможность перейти к более активным методам без вреда для здоровья;

**Самочувствие ребёнка.** На время болезни закаливающие процедуры стоит прекратить, а после выздоровления - обязательно возобновить;



Продолжительность. Избегайте сильных раздражителей и продолжительного воздействия холодной воды, очень низких температур воздуха и перегревания на солнце;

Контрастность. Не выполняйте процедуры, если ребенок затерз: переохлаждение вредно!

Общность интересов. Начинайте закаливание всей семьей. Показывайте малышу личный пример – он работает эффективнее всего;

Физическая активность. Сочетайте закаливание с физическими упражнениями. Идеальный зимний денек: лыжная прогулка по лесу всей семьей, после этого – баня, массаж и здоровый сон;

одежда по погоде. Правильно подбирайте одежду и обувь, отдавайте предпочтение легкой, непродуваемой и непротокаемой многослойной одежде для активного отдыха. Не кутайте детей, даже если бабушка настаивает, а соседки у подъезда бурно осуждают вашу семейную манеру одеваться.