

Если хочешь быть здоров – закаляйся!

Закаливание – это последовательное повышение сопротивляемости организма вредным влияниям окружающей среды. Ребёнок получает из внешнего мира очень много раздражителей, под влиянием которых в его организме вырабатывается способность приспосабливаться к изменяющимся условиям жизни без вреда для здоровья.

Закаливание не только укрепляет организм, но и способствует улучшению кровообращения, развитию мышц и костей, воздействует на обмен веществ и повышает тонус центральной нервной системы, всего организма в целом, повышает его иммунитет.

Закалённые дети быстрее приспосабливаются к резким колебаниям погодных условий: холоду, дождю, сильному ветру, легче переносят различные физические нагрузки. У таких детей хороший аппетит, спокойный сон, они обладают повышенной сопротивляемостью к инфекциям, редко болеют простудными заболеваниями, гриппом, воспалением лёгких, ревматизмом.

В основе закаливания лежат три «золотых» правила, которые надо соблюдать.

Правило № 1

Индивидуальный подход к ребёнку

При закаливании надо учитывать индивидуальную реакцию ребёнка на те или иные процедуры. Если ребёнок часто болеет, не стоит начинать закаливание с обливания холодной водой, лучше начать с более мягкого способа закаливания, а ещё лучше проконсультироваться с врачом.

Правило № 2.

Постепенность.

При первых процедурах надо избегать резкого снижения температуры воды или воздуха, лучше начинать закаливание по - мягче.

Правило № 3.

Систематичность.

Закаливание следует проводить ежедневно в одно и то же время. Если вы будете делать это время от времени, «под настроение», все ваши труды принесут ребёнку только вред.

Систематическое закаливание способствует формированию у детского организма умения безболезненно переносить изменения окружающей среды.

Закаливание приводит к усилению обмена веществ, повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, оказывает благотворное влияние на общее психосоматическое состояние и поведение ребёнка, происходит значительное снижение уровня заболеваемости. Covid-19 не спит, соблюдайте выше перечисленные правила, и вы будете здоровы!