**Урок для родителей!**

**Закаляйте малыша правильно**

**Закаливание – ведущий метод повышения устойчивости организма к постоянно меняющимся условиям внешней среды. Основными средствами закаливания организма являются вода, свежий воздух, солнечный свет. Закаливание – это система мероприятий, неоднократно повторяющихся в течение дня, месяца, года.**

**Правила применения закаливающих процедур**



**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К РЕБЕНКУ**

Какие бы средства закаливания ни применялись, всегда необходимо учитывать возраст ребенка, состояние здоровья, условия жизни и индивидуальные особенности его организма.

Начинать закаливать можно только совершенно здорового ребенка, принимая во внимание его физическое и психическое развитие, поведение и реакции на окружающее. При проведении закалива­ния нужно внимательно следить за самочувствием ребенка, его настроением, аппетитом, сном.
Особая осторожность необходима при закаливании детей с хро­ническими заболеваниями, врожденными пороками развития, ослабленных и часто болеющих простудными заболеваниями. Этидети, как никто другой, нуждаются взакаливании, правда при более осторожном подходе**.**



**СИСТЕМАТИЧЕСКОЕ ПРОВЕДЕНИЕ ПРОЦЕДУР ВО ВСЕ ВРЕМЕНА ГОДА, БЕЗ ПЕРЕРЫВОВ**

При многократном повторении закаливающие процедуры способствуют выработке условного рефлекса в виде быстрой реакции кровеносных сосудов на воздействие холода и тепла.

**ПОСТЕПЕННОЕ УВЕЛИЧЕНИЕ СИЛЫ ЗАКАЛИВАЮЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ**

**С УЧЕТОМ САМОЧУВСТВИЯ РЕБЕНКА**

При проведении любой закаливающей процедуры сила закаливающего воздействия увеличивается постепенно, с учетом самочувствия ребенка (переход от менее сильных процедур к более сильным, от местных проце­дур к общим и т.д.).

**ПРОВЕДЕНИЕ ЗАКАЛИВАНИЯ НА ПОЛОЖИТЕЛЬНОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ ФОНЕ**

Если ребенок проявляет беспокойство, капризничает, процедуры нужно временно отменить. Для маленьких детей необходимо создать такую обстановку, которая не вызывала бы страха. Процедура должна сопровож­даться ласковым разговором с ребенком, его подбадриванием.

**Причины не эффективности закаливающих процедур**



1. Несоблюдение температурного режима в помещениях.

2. Нерациональная одежда (не соответствующая темпе­ратуре воздуха) в помещении, на улице и при занятиях спортом.

3 Использование слабоинтенсивных холодовых воздей­ствий, не обеспечивающих достаточной тренировки организма.

4. Не оптимальный температурный режим кожи ребенка. Если ребенок охлажден, выработать положительную реакцию на закаливание не удастся. Перед началом закаливающей процедуры кожа должна быть теплой.

**Противопоказания для проведения закаливающих процедур**



- Декомпенсированный порок сердца, - выраженная анемия,

- Резко повышенная нервная возбудимость.

- Острые заболевания, сопровождающиеся повышением температуры тела, острые желудочно-кишечные расстрой­ства, обширные поражения кожи, травмы.

- Повышение возбудимости, раздражительности, жалобы на усталость, ухудшение сна в результате закаливающих про­цедур. Негативное отношение к проведению процедур.

- Хронические воспалительные заболевания в период обострения.

Будьте здоровы!!!

С уважением;

Медицинский работник

М.В.Воронин