

## Памятка для родителей «Закаливание детей»

Многие родители спрашивают, чем полезно **закаливание для детей** и стоит ли с раннего детства закаливать ребенка. Так как многие дети сегодня часто болеют и страдают, так как в детстве не закаливались и не занимались спортом. Мы сами можем стать здоровыми, если будем действовать соответствующим образом. Закаляться нужно как детям, так и взрослым, чтобы быть здоровыми и передавать свое здоровье детям и внукам по наследству.

Ни для кого не секрет, что закаливать ребенка полезно и необходимо. **У закаленных детей крепче иммунитет, поэтому они меньше болеют.** Начинать закаливать ребенка никогда не поздно и никогда не рано. Уже с первого года жизни надо приучать малыша к прогулкам. Сначала это сон в коляске на улице, затем прогулки без коляски с активными играми.

**Важно, чтобы закаливающие процедуры повторялись ежедневно.** Всегда надо учитывать настроение ребенка. Если ребенок негативно реагирует на закаливающие процедуры, лучше отложить или перенести их на другое время. Закаливание надо проводить со здоровым ребенком. Смысл закаливания в многократно повторяющихся однотипных нагрузках, чаще всего Холодовых, в результате чего вырабатывается тренированность в отношении этих нагрузок, включаются защитные реакции иммунной системы, а значит повышается и устойчивость к простудным заболеваниям, в первую очередь, а также отражается на всех других функциях организма - улучшаются аппетит и усвоение пищи, нормализация роста, повышается умственная и физическая работоспособность, появляется жизнерадостное настроение.

### **Закаливание детей дошкольного возраста.**

Если вы хотите видеть своего ребёнка физически крепким и здоровым, закаливайте его. Для этого можно широко использовать естественные факторы природы – воздух, солнце, воду. Приучайте малыша с ранних лет к свежему воздуху, холодной воде, воспитывайте у него умение преодолевать трудности. Необходимо помнить, что положительный эффект от закаливания вы получите только в том случае, если оно будет проводиться систематически, без перерывов, с соблюдением всех требований врача и с учётом индивидуальных особенностей вашего ребёнка.

Если ребенок часто болеет – родители очень переживают, но не знают, что делать. Для повышения сопротивляемости организма ребенка инфекционным заболеваниям, применяется хорошо всем известный способ – закаливание. **Закаливание** – целенаправленное использование естественных факторов природы, обеспечивающее повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию низких и высоких температур воздуха, ветра, влажности, резких перепадов атмосферного давления. Закаливание является важнейшим фактором сохранения здоровья детей. К средствам закаливания относятся воздушные и солнечные ванны, водные процедуры. Использование указанных средств закаливания в сочетании с физическими

упражнениями приводит к наибольшему оздоровительному эффекту. Применение закаливающих процедур дает возможность выработать у ребенка условный рефлекс на охлаждение.

Важно помнить, что после каждого простудного заболевания или длительного перерыва в проведении закаливающих процедур необходимо начинать закаливание с начала. Закаливание можно проводить большинству детей, но предварительно следует обратиться к своему детскому врачу по месту жительства, желательно соблюдение определенной последовательности в наращивании закаливающих нагрузок. Особенно важно проводить закаливание при подготовке детей к посещению детского сада или школы.

Добиться положительных результатов можно, только при условии настойчивости и терпения у требовательных к себе мам и пап, которые должны стать для своих детей примером *здорового образа жизни*.