

Закаливание детей осенью

«В здоровом теле – здоровый дух».
русская народная пословица

**"Если хочешь быть здоровым
— закаляйся!"**



Наступила осень, а это значит, что солнечных дней становится все меньше и меньше. На улице все чаще идёт дождь, дует холодный ветер, подстерегают многочисленные вирусы. Пора задуматься об укреплении иммунной системы ребёнка.

Для профилактики респираторных инфекций все способы хороши. Профилактические средства необходимо применять все вместе, в

комплексе, тогда они многократно усиливают общеукрепляющий эффект друг друга, создавая непробиваемую для вирусов защиту.

Способы укрепления детского организма

Прогулка

Дети — и большие и маленькие — должны каждый день дышать свежим воздухом. Пребывание на свежем воздухе закаляет ребёнка и повышает его сопротивляемость респираторным инфекциям, то есть становится универсальным профилактическим, а часто и лечебным средством. Чаще бывайте на воздухе, активно двигайтесь и старайтесь дышать более чистым воздухом — гуляйте в парках или в лесных массивах. Открывайте окно и проветривайте помещения, сначала перед сном, затем оставляйте форточку открытой на ночь.

Оптимальная температура сна — 17-20 градусов.



Живые витамины

Ребёнку нужно давать живые витамины, которые содержатся в свежих овощах и фруктах. Заправляйте овощные салаты свежесотворенным лимонным соком. Лимон — цитрус номер один, так как он спасает от простуды, авитаминоза и других сезонных болезней. Ведь в его мякоти содержится много витамина С (аскорбиновой кислоты),



который активно расходуется при любых болезнях.



Много живых витаминов содержится в осенних ягодах (калина, облепиха, клюква, черноплодная рябина). Готовьте ребёнку коктейль для иммунитета: разотрите ягоды, смешайте по вкусу с мёдом и добавьте немного тёплой кипячёной воды. Пусть ребёнок пьёт такой коктейль, пока не закончится сезон простуд.

Повысить активность детской защитной системы помогут витаминные напитки из фруктовых и ягодных соков, травяных отваров и настоев. Давайте их ребёнку по 1 - 2 стакана 3 - 4 раза в день в промежутках между едой.

Переходим к обтираниям

Руки и ноги ребёнка на этом этапе закаливания начинают обтирать губкой-варежкой, смоченной в тёплой воде. Быстрые массажные движения начинают от пальчиков и ведут к телу. Затем кожу растирают сухим полотенцем до лёгкого покраснения.

Вода для первой процедуры нагревается до 28 градусов. Затем раз в неделю её делают холоднее на 1 градус, доводя до 20 градусов. Затем через месяц начинают обтирать водой и тело ребёнка: живот, спину.



Обливания водой

Обливания начинают с 23 градусов. Затем так же каждую неделю понижают температуру на 1 градус. Обливания производятся с помощью контрастной по температуре воды, постепенно разница увеличивается. Обливают ножки ребёнка – несколько минут горячей водой, несколько секунд – холодной.

Не ждите моментального эффекта и не торопитесь. Чтобы защитные процессы организма запустились, потребуется время. Начиная закаливание осенью, не торопитесь. Начните с воздушных процедур. После пробуждения в свежем помещении сделайте зарядку и облейте ноги прохладной водой.

Внимание! Начинать закаливание можно не ранее, чем через месяц после перенесённого острого заболевания, с отличным самочувствием и при отсутствии скрытых воспалительных процессов. Если ребёнок заболел, закаливания прекращают, делают перерыв и начинают с более щадящих процедур, чем те, на которых процесс остановился.



**Крепкого здоровья Вам
и Вашей семье!**