

Здоровые дети — наше будущее!

Родители на всем белом свете хотят, чтобы их дети были самыми здоровыми! Но в современном мире существует множество факторов способных навредить здоровью малыша:



вирусы, экология, климатические особенности и м.др. И как же укрепить иммунитет ребенка? Ни один препарат не сможет дать такого эффекта, как те способы, которые были заложены самой природой. И поэтому закаливание детей дошкольного возраста — это наиболее эффективный способ добиться своей цели.



Виды закаливания:

- Солнечные ванны
- Воздушные ванны
- Закаливание водой
- Хождение босиком

Солнечные ванны

укрепляют организм, усиливают обмен веществ, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям, способствуют образованию витамина D (противорахитический). Место для солнечных ванн выбирают сухое, голова должна находиться в тени (можно прикрыть панамой). Продолжительность вначале 4 минуты, при этом ребенок меняет положение. Через каждые 2—3 ванны ко времени облучения прибавляется еще по минуте для каждой стороны тела. Через 2—3 минуты по окончании солнечной ванны ребенка надо облить водой с температурой 26—28° и устроить на полчаса отдыхать в тени.

Воздушные ванны применяются с целью приучить детей к непосредственному соприкосновению всей поверхности тела с воздухом. При этом, кроме температуры, имеют значение влажность и движение воздуха. Выбирают площадку, защищенную от ветра (терраса, балкон). Детей раздевают догола или оставляют только



короткие трусики. Продолжительность 3—4 минуты, постепенно увеличивая время можно довести до часа. Начинать процедуру лучше в тихую погоду при температуре воздуха не ниже 23—24°. Во время воздушных ванн дети должны быть в движении (гимнастика).



Закаливание

водой улучшает кровообращение, нормализует работу нервной системы, ускоряет обмен веществ. Проводят в виде обтирания и обливания. Обтирание производится легкими массирующими движениями смоченной в воде материей. Через 2-3 дня температуру можно снизить на один градус. При обливании — начальная температура воды +30. Затем постепенно доводят до +16. Производят обливание полностью или частично (ноги). За обливанием следует растирание полотенцем.

Хождение босиком

развивает мышцы стоп, предохраняя от плоскостопия. Рекомендуется ходить по скошенной траве, опавшей хвое в лесу.





Здоровье – это достояние всего общества, которое невозможно оценить.

Мы желаем друг другу крепкого здоровья, когда встречаемся или прощаемся, потому что это основа счастливой и полноценной жизни.

Доброе здоровье обеспечивает нам долгую и активную жизнь, способствует выполнению наших планы, преодолению трудностей, дает возможность успешно решать жизненные задачи.



**БЫТЬ ЗДОРОВЫМ
– ЭТО МОДНО!!!**



**В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ
- ЗДОРОВЫЙ ДУХ!**

