



*Основные принципы  
закаливания*

Подготовил инструктор  
по физической культуре Жане Р.К.

**Главный принцип закаливания - постепенность, а главный ориентир для вас - ваше самочувствие после закаливающих процедур.**

*Галина Шаталова "Здоровье человека. Философия, физиология, профилактика"*

Закаливающие процедуры повышают сопротивляемость организма вирусам и простудам, и укрепляет его естественные защитные силы.

Главное правило – закаливание должно быть регулярным! Его следует проводить в течение всего года, постепенно увеличивая продолжительность процедур. Начинать закаливание можно у любой, но для наиболее мягкого привыкания лучше приступить к нему в теплое время.

Воздушные ванны и прогулки на свежем воздухе – оптимальные виды закаливания для новичков. Чтобы в комнате не было слишком

душно, следует чаще проветривать помещение: зимой 5 раз в день по 15 минут, летом – в течение всего дня держать окно открытым.

Контрастные водные процедуры учат организм легче переносить перепады температур и поддерживать необходимый уровень тепла даже на холоде. Лучше начать обтирания губкой или махровым полотенцем, смоченным в холодной воде. Привыкнув к обтиранию, перейти к обливанию. Чем холоднее вода, тем короче должно быть время процедуры. Главное – интенсивность воздействия, а не его продолжительность.

Хождение босиком дома – еще один полезный вид закаливания.

Однако следует помнить, что весь день ходить без обуви можно только по деревянным полам и ковровому покрытию. Кафельная плитка быстро вытягивает тепло,

что может простудить неподготовленный организм.

Общие правила закаливания:

✓ одевать ребенка по погоде, в особо холодные дни – чуть теплее себя (дорогие родители, детей не нужно кутать; «чуть теплее» вовсе не означает больше на две кофточки);

✓ укладывать малыша спать в хорошо проветренной комнате (желательно в одних трусиках);

✓ ночная температура в помещении для сна должна быть на два-три градуса ниже, чем дневная;

✓ после сна ополаскивать лицо и кисти прохладной водой;

✓ ежедневно гулять с ребенком на улице (независимо от погоды);

✓ в помещении ребенок должен находиться в легкой одежде

**Так же помните, что возможность проведения закаливающих процедур должна быть обсуждена с лечащим врачом.**