

Закаливание

Одним из основных способов повышения сопротивляемости организма ребенка к колебаниям температуры внешней среды, а следовательно, к простудным заболеваниям является закаливание, сущность которого заключается в том, что под влиянием окружающей обстановки, особенно свежего воздуха, солнечных лучей и воды, в организме ребенка вырабатывается способность приспосабливаться к изменяющимся условиям среды. Необходимо соблюдать основные принципы закаливания — постепенность, систематичность, учет индивидуальных особенностей ребенка; также необходим контроль врача.

Закаливать малыша рекомендуется с первых же недель его жизни: воздухом (прогулки, воздушные ванны в комнате и на улице, сон на открытом воздухе), водой (обтирание, обливание, купание) и солнечными лучами.

Колебания температуры воздуха — простейшая и наиболее доступная форма закаливания. Вот почему одежда ребенка на прогулке должна соответствовать погоде. Не нужно кутать малыша. Однако ноги в холодную и сырую погоду должны быть одеты в сухую и теплую обувь. Отменять прогулку следует только при сильном дожде, ветре и сильном морозе. Температура воздуха в комнате должна быть 18—20 °С. Комнату необходимо регулярно проветривать.

Любое закаливающее мероприятие следует проводить, создав предварительно ребенку хорошее настроение.

