

*Подготовила воспитатель Переверзева А.Н.,
высшей квалификационной категории*

Закалять ребёнка- это хорошо или плохо?

Разумное воспитание ребёнка немислимо без закаливания. Закалённые дети меньше болеют. У них лучше аппетит, крепче сон, гармоничнее физическое развитие. А насколько радостнее жизнь такого ребёнка! Он много гуляет в любую погоду, ему не страшно пробежать босиком по луже после летнего дождика, а зимой – намочить варежки, играя в снежки. Он катается на санках, на лыжах, на коньках. И детский сад, а потом и занятия в школе он не пропускает, и его мама не «сидит» на бесконечных больничных по уходу!

Польза закаливания хорошо известна. И молодые родители, как правило, - сторонники закаливания. Но – увы! – чаще теоретически. А на практике не хватает решительности, организованности, одолевают повседневные заботы, и вроде уже нет времени на закаливающие процедуры.

Скажите, какая мама забудет накормить ребёнка? Какая мама отложит кормление на завтра? А вот сделать обтирание, воздушную ванну забывают или позволяют себе расслабиться, отложить на день, а там на два или три...Предлог для этого всегда найдётся. А ведь закаливающие процедуры способствуют укреплению организма ребёнка!

Основные правила закаливания

1. Приступить к закаливанию можно в любое время года!
2. Закаливание эффективно только тогда, когда его проводят систематически; без постоянного подкрепления достигнутые результаты снижаются.
3. Нельзя резко увеличивать продолжительность и силу закаливающих воздействий. Нарушение принципа постепенности может вызвать переохлаждение и заболевание ребёнка.
4. Закаливающие процедуры нельзя начинать, если ребёнок болен.
5. Эффективность закаливающих процедур увеличивается, если их проводят комплексно, сочетая общие (например, обливание) и местные (например, кожные ванны) воздействия.
6. Процедура должна нравиться ребёнку, вызывать положительные эмоции.