Как правильно закаляться летом?



VK.COM/YAVOSP

ЧТО ТАКОЕ ЗАКАЛИВАНИЕ?

Закаливание – это система тренировки защитных сил организма, направленная на повышение его устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды: перепадам температуры, изменению влажности, сквознякам. Методика основана на способности тела адаптироваться к меняющимся условиям за счет развития механизмов терморегуляции. То есть мы постепенно и дозировано приучаем сосуды кожи и слизистых оболочек быстро и адекватно реагировать на холод или тепло, не допуская переохлаждения или перегрева. Лето дарит уникальную возможность начать закаливание как увлекательную игру на свежем воздухе, плодами которой будете пользоваться в течение следующего года ваш ребенок и вы.



VK.COM/YAVOSP

ЗАКАЛИВАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ РЕБЁНКА

Польза закаливания значительно шире понятия «будет меньше простужаться», хотя это действительно так.

- Организм ребенка становится менее восприимчивым к сезонным ОРВИ, резким колебаниям атмосферного давления и влажности.
- Улучшается кровообращение во всех органах, включая головной мозг, что влияет на способность усваивать новые знания и концентрацию внимания.
- Перестраивается работа эндокринной и нервной систем. У ребенка нормализуется сон, повышается аппетит, улучшается настроение, исчезают капризы.
- Укрепляются мышцы и, как следствие, совершенствуется координация движений.
- Закаливание летом закладывает фундамент здоровья на предстоящий осенне-зимний сезон.



VK.COM/YAVOSP

ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ

– самый первый и щадящий способ закаливания. Начинать можно с детьми любого возраста и состояния здоровья с обычного переодевания, когда ребенок на несколько минут остается в трусиках при комнатной температуре. Постепенно время процедуры увеличивается, а сама она переносится на открытый воздух в тихое место, защищенное от прямых солнечных лучей и ветра. Для детей с ослабленным здоровьем время лучше сократить и контролировать температуру воздуха. Она должна быть комфортной, без малейшего ощущения зябкости.

Летняя особенность воздушных ванн в том, что их можно сочетать с подвижными играми, позволяя телу остывать естественным путем.



VK.COM/YAVOSP