

# Закаливание детского организма

Как для детей, так и для взрослых важной частью здорового образа жизни является закаливание. Существует несколько разных видов закаливания. Для ребенка трех-пяти лет возможно сочетание всех видов закаливания, это укрепит его иммунную систему. Лучшего закаляться с помощью естественных сил природы. Например, воздушное закаливание. Воздух вообще очень положительно влияет на детский организм. Такой тип закаливания включает в себя каждодневные прогулки на свежем воздухе.

Самое оптимальное время для прогулки между завтраком и обедом. Длительность прогулки примерно равна двум-двум с половиной часам. Воздушные ванны несколько отличаются от воздушного закаливания на улице, поскольку проводятся в комнате малыша, которая проветривается до нужной температуры. Вообще, воздушное закаливание лучше сочетать с различными движениями на свежем воздухе, это благотворно повлияет на детский организм. Важным элементом воздушного закаливания является приучение малыша спать в проветренной комнате или с открытой форточкой. Другим важным видом закаливания являются солнечные ванны. Такие ванны укрепляют сопротивляемость организма, а также центральную нервную систему. Но к такого рода процедурам следует относиться со всей внимательностью, потому что при избытке солнца у ребенка может появиться слабость, раздражительность или случиться солнечный удар.

Очень хорошо после принятия солнечных ванн перейти к обливаниям водой. Существует несколько способов закаливания при помощи воды: обтирание, обливание и купание. Вы можете предпочесть тот, который наиболее близок вам, или наиболее эффективен по вашему мнению. Обратите внимание, что закаливание водой нужно начинать очень плавно и постепенно. Это касается как температуры воды, так и площади покрытия водой на теле. Водные процедуры очень эффективны при лечении неврозов. Особым видом закаливания является гимнастика, которая помогает малышу овладеть своим телом, регулировать движения. Гимнастика благотворно влияет на дыхательную, нервную систему, и даже на пищеварение. Для того, чтобы от закаливания перейти к конкретному спорту, лучше всего проконсультироваться с врачом, который сможет определить сильные и не очень стороны развития вашего ребенка.