# Рекомендации родителям

# Если хочешь быть здоров — закаляйся!

# Подготовила: Чудинова В. А.

**Закалить себя** - сделать свой организм физически крепким, сильным, стойким, выносливым.

Комнату, где находится ребенок, необходимо тщательно проветривать. Оптимальная температура в помещении - + 19-+20 °С градусов. Ребенок должен находиться в легкой рубашке или платье. Соблюдение этих рекомендаций можно считать одним из закаливающих моментов.

**Самый доступный вид закаливания водные процедуры.**

Наиболее сильным средством закаливания является вода. К водным процедурам относятся обливание, обтирание, душ, купание в открытых водоемах. Водные процедуры должны проводиться после утренней зарядки.

Зарядка, водные процедуры, способствуют тому, что ты становишься бодрым, у тебя появляется желание активно играть, идти в детский сад, а затем и в школу.

**Если хочешь, чтобы твой организм был крепким и мог сопротивляться любым болезням, - закаляйся!**

Конечно, сначала эта процедура не кажется приятной, но к ней быстро привыкаешь. Пройдёт немного времени, и тебе даже понравится. Постепенно тебе не станут страшны ни жара, ни мороз, ни сквозняки, не надо будет кутаться в сто одёжек.

**Как же действует закаливание?**

Весь организм человека, и твой тоже, пронизывают кровеносные сосуды. Они работают в твоём теле, как батареи системы отопления в доме. На холоде сосуды расширяются и прокачивают больше тёплой крови через поверхность твоего тела. Тебе становится теплее. На жаре они сужаются, чтобы кровь не перегрелась от этой поверхности и не перегрела внутренние органы.

Поэтому так важно научить твои кровеносные сосуды быстро сжиматься и разжиматься — приспосабливаться к смене тепла и холода.

Тогда организм сможет дать отпор микробам, вызывающим простуду и другие инфекционные заболевания

Если ты боишься простуды, немедленно вступай с ней в бой до полной твоей победы. Но чтобы победить, следует выполнять законы закалки.

**Закон первый:** Промокнешь под холодным дождём осенью — заболеешь. Под летним тёплым дождём побегаешь — и ничего не случится. Конечно, скажешь ты, тот дождик холодный, а этот — тёплый. Вот и давай постепенно перейдём от тёплого к холодному дождику. Устроим дождик с помощью душа дома. Нет в квартире душа, тогда используем обливание или даже обтирание.

**Закон второй:** Делай это каждый день! Обязательно каждый день!

**Закон третий:** Начинать закаливание нельзя, если болен гриппом или болит горло. Перед началом закаливания обязательно вылечи зубы.

**Закон четвертый:** Вот ты начал обтираться или принимать душ. Но этого мало. Нужно, чтобы закаливали и одежда, и свежий воздух, и солнце, и ветер.

Вода., воздух, солнце – понятно. А как может закаливать одежда'7 Об этом ты узнаешь на других страницах книги.

Если ты дошёл до температуры 20 градусов, то смело ставь плюс.

**С чего начать закаливание?**Возьми смоченную в холодной воде и слегка отжатую губку (или полотенце) и сверху вниз оботри всё тело. Потом энергично разотрись сухим полотенцем. Так, чтобы тебе стало совсем тепло, а тело чуть-чуть покраснело. Приятно? Делай так каждое утро.

Следующая процедура для подготовленных обливание под душем. Во время обливания надо менять температуру воды, постепенно переходя от горячей к холодной и затем сразу к горячей. И так несколько раз. А потом тоже надо растереться докрасна.

Неплохая водная процедура - купание в тёплую погоду в открытом водоёме.

Для закаливания можно принимать воздушные и солнечные ванны. Только не перестарайся! Закаливание на воздухе можно начинать при температуре 18-20 градусов, при слабом ветре. Первую такую «ванну» принимай не более 10-12 минут. Увеличивай ежедневно время на 5-6 минут.