

## Расти здоровым, малыш!



Наблюдая за тем, как малыш растет, родители испытывают счастливые мгновения, видя его успехи и достижения. Но, к сожалению, впереди будут и периоды огорчений, связанные с болезнью ребенка. Начиная посещать детский сад, болеют практически все дети - кто-то сильно и часто, а кто-то редко и непродолжительно. Как же сделать так, чтобы болезни детей как можно реже огорчали родителей?

Издавна считается, что любую болезнь легче предупредить, чем лечить. Нужно постараться укрепить организм ребенка так, чтобы при воздействии внешней среды (переохлаждения, перегревания, контакты с инфекциями и т.д.) организм "включал" все свои защитные резервы и не давал развиваться

болезни. Для этого существует закаливание - повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов внешней среды путем систематического тренирующего дозированного воздействия этими факторами. Врачи всегда считали, что закаленные дети болеют в 3-4 раза реже незакаленных.

Итак, вы решили закалывать своего малыша, на этот счет у ваших родных и близких существует масса советов, можно и нужно посоветоваться с лечащим врачом. Многие можно вычитать в книгах и интернете, но есть несколько общих советов и важных моментов:

- Закаливающие процедуры можно начинать с любого возраста, практически с рождения.

- Можно закалывать и часто болеющих детей. При этом необходимо учитывать их индивидуальные особенности и начинать процедуры стоит лишь в период, когда ребенок здоров.

- Для процедур можно использовать все факторы внешней среды (солнце, воздух, воду), необходимо лишь подобрать их сочетание таким образом, чтобы максимально использовать их положительные стороны и снизить до минимума отрицательные.

- Закаливание можно начинать в любое время года. Желательно, чтобы процедуры производились систематически, в течение всего года, тогда от них будет максимальный эффект.

- Необходимо постепенно увеличивать силу раздражителя и время его воздействия на организм ребенка.

- Все закаливающие процедуры будут эффективны только на фоне положительных эмоций! Желаем Вам Удачи!