

Детский сад вновь в сентябре встречает детей, которые отдохнули, подросли и набрались сил за лето. Взрослые, родители и педагоги, ответственны за то, чтобы каждый ребёнок рос здоровым, активным и жизнерадостным, поэтому пред всеми стоит равная задача – повысить иммунитет ребёнка для противостояния простудным заболеваниям. Хотите разобраться, как простуда поражает детей? Всё начинается с того, что под воздействием холодного воздуха кровеносные сосуды сужаются, из-за чего нарушается кровоток. Количество крови, поступающей в конечности, резко снижается, и организм становится лёгкой добычей для болезнетворных организмов.

Что можно сделать для того, чтобы укрепить иммунную систему? Правильно! Систематически закаливать подрастающее поколение, поскольку детский организм уже подготовлен к этому – ведь летом ребята наверняка ходили босиком, купались в водоёмах, принимали воздушные и солнечные ванны. Если же поддерживать процедуру закаливания, то организм привыкнет к перепадам температур, благодаря чему кровоток будет поддерживать стабильность и организм ребёнка станет практически неуязвимым для болезней.

Кому – то может показаться, что закаливание – это «моржевание» в -45. На самом деле методы закаливания гораздо проще и скучнее:) Перечислю основные из них:

- ✓ Начните с ходьбы по разным поверхностям босыми ногами. На нашей стопе находится множество нервных окончаний. Стимулируя их, ребёнок будет держать нервную систему в тонусе, а она напрямую связана с иммунитетом.
- ✓ Воздушные ванны. Чаще гуляйте с ребёнком на свежем воздухе и не только во дворе, но и по лесу.
- ✓ Самый интересный пункт – обливание. Не нужно сразу лить ведро на ребёнка. Начинать можно со струи из водяного пистолета, атем можно с кружки облить, а там недалеко и до ведра. Привыкание к определенному количеству воды должно быть в течение недели, но обязательно ледяной! Иначе какой смысл?! Именно перепад температур является необходимой частью обливания.
- ✓ Если Вы одеваете ребёнка, как капусту, то о каком противостоянии простудам может идти речь? Это Вам сидя на лавочке холодно, а детям, которые двигаются активно, жарко и влажно, потому что вспотел, соответственно он снимет куртку. Из-за этого ребёнок быстро

остудится и замёрзнет, что приведет к ослаблению организма и новой возможностью для атаки вирусам.

- ✓ Постарайтесь закаливаться вместе с ребёнком, ведь дети так любят, что-либо делать совместно с родителями :)

Внимание! Ребёнок не должен ни в коем случае бояться закаливания, поэтому, уважаемые родители, насильно не надо заставлять, лучше расскажите ребёнку о пользе данных мероприятий и убедите в их необходимости.