



**Наши дети должны быть здоровы!**

## Как укрепить иммунитет ребенка? С какого возраста можно закаливать детей?

Закаливание - очень важная процедура



Закаливание солнцем



Закаливание воздухом



Закаливание водой



Современные дети мало времени проводят на свежем воздухе, зачастую не соблюдается режим, большинство из них не занимаются спортом. Возросли нагрузки в школе, дети поздно ложатся спать, рано приобщаются к гаджетам. Эти факторы являются факторами риска в возникновении частых ОРЗ, снижения иммунной защиты. Для укрепления здоровья и иммунитета ребенка особое значение имеют нужные и полезные процедуры – закаливания. Наряду с правильным питанием, занятиями спортом, утренней зарядкой, закаливание в виде профилактических мероприятий, направлено на повышение сопротивляемости организма неблагоприятным факторам окружающей среды: холода, жары, солнечной радиации, перепадов атмосферного давления. Эти меры являются своеобразной тренировкой организма, позволяющей научиться быстро и своевременно реагировать на изменения условий внешней среды, погоды. Кроме этого, закаливание создает щит от простудных заболеваний, повышает устойчивость организма к вирусным и бактериальным инфекциям, улучшает самочувствие, бодрит, увеличивает работоспособность, укрепляет нервную систему растущего организма.

Для начала закаливания возраст ребенка может быть любым. Для младенцев это воздушные, водные ванны, обливание, обтирание влажным полотенцем, умеренные солнечные ванны в летний период. Для детей постарше - утренняя зарядка, умывание, обливание ног или тела прохладной водой, прогулки на свежем воздухе. Перед началом закаливающих процедур необходима консультация педиатра, который знает историю развития ребенка, его особенности и может дать рекомендации по правильному проведению закаливающих процедур.

При закаливании важно соблюдать три важных принципа: **Постоянно, Постепенно, Последовательно.** Постоянное воздействие закаливающих процедур приведёт к развитию условного рефлекса приспособления к сменам температурных воздействий и выработке защитной реакции организма. Постепенность – это усложнение, постепенный переход от более легких условий к более сложным (снижение температурных режимов, усложнение упражнений и т.п.). Последовательность-выработка и проведение процесса закаливания по определенной программе, согласованной с врачом. Соблюдение таких правил и условий закаливания дадут вашим детям крепкий иммунитет и здоровье.

Ваши дети должны быть здоровы!