**«Профилактика простудных заболеваний через закаливание организма»**

Если ребенок часто болеет – родители очень переживают, но не знают, что делать.

Для повышения сопротивляемости организма ребенка инфекционным заболеваниям, применяется хорошо всем известный способ – **закаливание.**  **Закаливание** является важнейшим фактором сохранения здоровья детей.

К средствам **закаливания** относятся воздушные и солнечные ванны, водные процедуры. При применении всех средств закаливаниянеобходимо соблюдение нижеследующих важнейших принципов:

- дозирование процедур;

- постепенное повышение интенсивности процедур;

- постоянный контроль за влиянием процедур на организм;

- комфортное тепловое состояние детей, положительная эмоциональная настроенность.

 Важно помнить, что после каждого простудного заболевания или длительного перерыва в проведении закаливающих процедур необходимо начинать закаливание с начала.

**Воздушные ванны**

Прием воздушных ванн проводят в хорошо проветренном помещении. Первые воздушные ванны для здоровых детей могут длиться 10-30 мин при температуре воздуха 17-240 С в зависимости от возраста. В дальнейшем их продолжительность увеличивается на 10 мин и доводится до двух часов.

**Водные процедуры**

Водные процедуры, по сравнению с воздушными, безусловно, более энергичное средство закаливания. Применяются следующие их виды: обтирание и общее обливание тела, обливание ног, купание в открытых водоемах и контрастные процедуры.

Обтирание – слегка отжатой салфеткой обтирают вначале верхние и нижние конечности от периферии к центру, затем спину, ягодицы, шею, грудь, живот.

**Солнечные ванны**

Солнечные ванны целесообразно принимать утром, когда земля и воздух менее нагреты, жара переносится значительно легче. Солнечный свет – мощное лечебное и профилактическое средство. Закаливание солнцем можно начинать с первых теплых весенних дней и продолжать его летом и ранней осенью.

**Хождение босиком**

Хождение босиком – важное закаливающее средство, поскольку охлаждение ног дает рефлекторную реакцию спазма сосудов кожи, носоглотки, почек и чаще всего бывает причиной возникновения так называемых простудных заболеваний. Кроме того, хождение босиком является профилактикой плоскостопия.

Естественные силы природы – воздух, вода и солнечные лучи – были и остаются нашими союзниками, источниками бодрости и здоровья, непревзойденными средствами закаливания в летний период.

Будьте здоровы!