

ЗАКАЛИВАНИЕ

В наши дни ряд инфекционных болезней полностью ликвидирован, распространенность других резко уменьшилась.

Но многие дети - дошкольники все еще часто страдают от воспалений верхних дыхательных путей. Эти заболевания отрицательно влияют на здоровье ребенка и иногда становятся причиной его хронических недугов в последующие годы.



Основное средство предупреждения простудных заболеваний - закаливание.

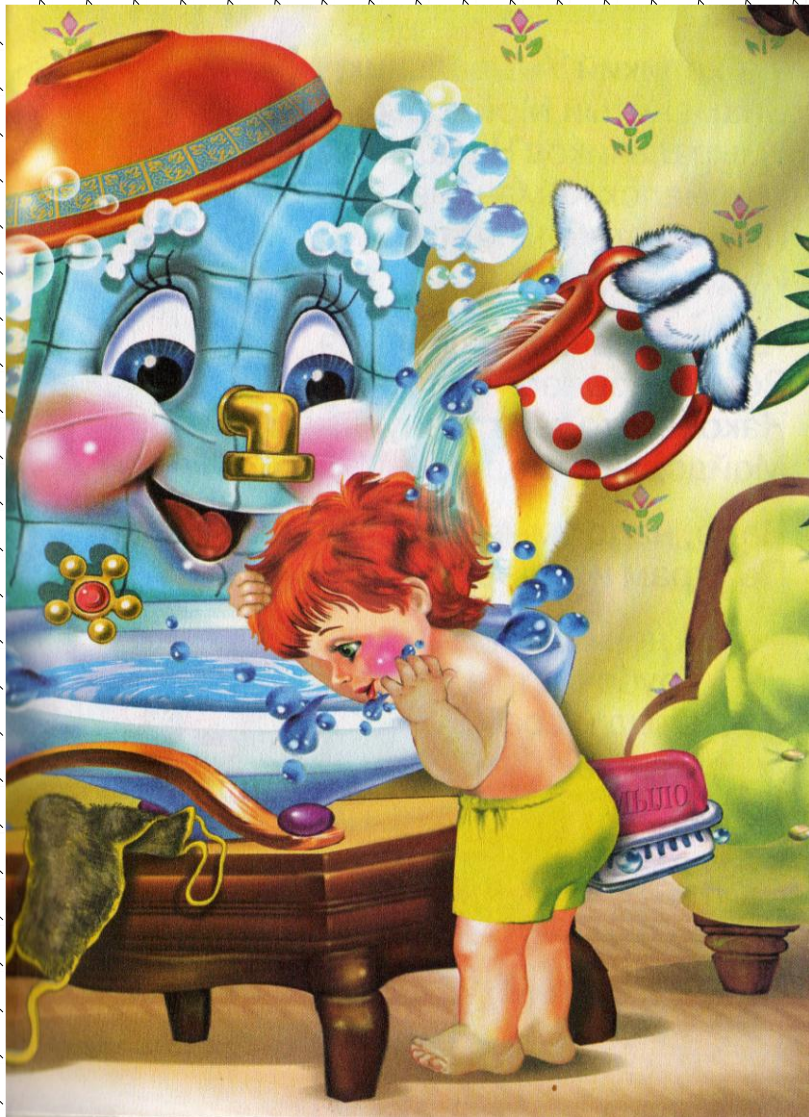
Хорошее средство закаливания - **воздушные ванны**. Когда ребенок играет в саду, с него снимают (на 10-20 минут) часть одежды: ранней весной - пальто позднее костюм или платье. Осенью



и зимой воздушные ванны рекомендуется проводить в помещении. Начинаются они при температуре $+ 18^{\circ}\text{C}$ с постепенным снижением до $+ 14^{\circ}\text{C}$, $+ 12^{\circ}\text{C}$.

Солнечные ванны. В начале оголенный ребенок может находиться под лучами 5-10 минут, затем более длительное время. В жаркие дни одежда ребенка - трусики, на ногах легкая обувь, на голове панамы.

Водные процедуры. Сезон купания рекомендуется начинать при температуре воздуха $+ 24-26^{\circ}\text{C}$, воды $+21^{\circ}\text{C}$. Средняя длительность купания до 5 лет - 5-8 минут, 6-7 лет - 10-15 минут. Затем t° воды $+18^{\circ}\text{C}$.



Прекрасные и доступные средства закаливания - душ или обливание всего тела из лейки. Вначале t° воды от 34 до 30 $^{\circ}$ C. через 3-4 дня - снижают на градус и доводят до 22-20 $^{\circ}$ C. Сперва обливают спину, грудь, живот, правый и левой бок. Из местных водных процедур особенно **полезно обливание ног**. Начальная температура воды 30-28 $^{\circ}$ C. Через каждые 1-2 дня температура снижается на 1-2 $^{\circ}$ и доводится до 18-16 $^{\circ}$ C для детей до 3 лет и до 16-14 $^{\circ}$ C для более старших.

Опыт семейного воспитания убедительно свидетельствует: там, где закаливание ребенка проводится настойчиво, систематически, наступает резкое снижение частоты простудных заболеваний.