

В этой небольшой заметке, давайте, поговорим о закаливании. Эта процедура способна сделать жизнь ребенка здоровее и ярче. Выражаясь на научном языке, закаливание представляет собой увеличение устойчивости организма к действию различных природных факторов в рамках физиологического стресса. Но закаливание увеличивает устойчивость не только в физическом плане, но в целом в моральном плане.

Закаливание во многом является семейной процедурой. Ребенка закаливать бесполезно, если сами взрослые не вовлечены в данный процесс. Хотя подростки и сами могут начать обливаться. А маленький ребенок вряд ли будет обливаться сам только потому, что так ему сказала мама. Скорее они будут дико кричать «мама, хватит, не надо». И это будет огромным стрессом для ребенка. Так, что закаливание должно быть образом жизни родителей и тогда это передастся ребенку. И главное, нельзя заниматься закаливанием, если ребенок нездоров. А если у ребенка в моче повышенные эритроциты , то в этом случае нужно вести его к терапевту, а не на закаливание.

Однако ребенка можно заинтересовать в закаливании. Все дети любят процесс закаливания как общение с родителями. Ведь при современном ритме жизни мы уделяем детям мало внимания и часто сажаем их смотреть мультфильмы, а не гуляем перед сном. Сейчас даже появляются исследования специалистов, где они рекомендуют делать определенное количество объятий за день. Даются рекомендации как погладить и похвалить ребенка. В таком случае он не будет забывать, что у него есть папа с мамой.

На первый взгляд такой подход к воспитанию выглядит диким. Ведь считать, сколько раз нужно обнять ребенка - это просто глупо. Но все это следствие современного ритма

жизни, если рождаются такие теории. В любом случае закаливание является гораздо лучшим общением, чем какой-то точный подсчет объятий. Данное занятие образует у вас с ребенком общий интерес и такие виды контакта, как эмоциональный, так и физический.

Закалкой ребенка и самого себя можно всевозможными «подручными» средствами. Это вода, солнце, воздух. А все, что понадобиться, это ведро, ковшик, да коврик.