

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад общеразвивающего вида "Аленький цветочек"

Как избежать простуды весной?



ПОДГОТОВИЛ:
Горбова Ю.А.
инструктор ФИЗО

с. Перегрёбное

МБДОУ «ДСОВ «АЛЕНЬКИЙ ЦВЕТОЧЕК», С. ПЕРЕГРЁБНОЕ

**Весной простуды донимают нас даже чаще, чем зимой.
Поднять иммунитет и избежать весенней простуды можно без
всяких лекарств**

Что делать, если вас опять одолел насморк? Бежать в аптеку?
А может, начать закаляться?

Потратьте на себя немного времени и потом долгие годы сможете экономить на лекарствах.

Во всем нужна мера, если вы решили заняться закаливанием, запомните основные принципы:

➤ **Систематичность.**

Любые закаливающие процедуры важно проводить не от случая к случаю, а каждый день!

Доказано, что организм привыкает к холоду быстрее и лучше, если охлаждаться по пять минут и ежедневно, чем, скажем, по десять минут, но через день.

Длительные перерывы ведут к ослаблению или полной утрате уже приобретенных защитных реакций.

➤ **Постепенность и последовательность.**

Начинать надо с мягких процедур, постепенно переходя к более сильным. Безрассудно сразу заниматься обтиранием снегом или купанием в проруби.

Такое "закаливание" наверняка окончится серьезным простудным заболеванием. Также постепенно увеличивают время процедур.

Принцип постепенного и последовательного увеличения нагрузок особенно важно соблюдать при закаливании детей, а также взрослых, не отличающихся крепким здоровьем, пожилых людей.

➤ **Индивидуальный подход.**

Реакция организма на закаливающие процедуры у разных людей неодинакова. Тут важны все факторы: состояние здоровья, возраст, физические нагрузки. Важно учитывать также климатические условия, в которых живет и работает человек, различные капризы погоды.

➤ Долой тапки

"Бродить по сырой земле босиком - это большое счастье!" - утверждал поэт Александр Яшин. С этим трудно не согласиться. Но еще раз просмотрите основные принципы закаливания и не выскакивайте из дома босиком прямо сейчас, когда еще и снег в большинстве регионов не сошел. Далеко нам пока до суворовских солдат, которые в легких лаптях преодолели Альпы. У них привычка была! А мы, сегодняшние, не успеем встать, сразу в тапки прыгаем.

Вот и попробуем начать закаливание с постепенного отказа от тапок.

Сначала на несколько минут (*не больше 15-20*), потом все дольше и дольше.

Начинать лучше с хождения в теплой комнате по ковру или половику, затем - по деревянному, а там и по кафельному полу. Так постепенно подготовим организм к летнему хождению босиком по земле. Используйте для этого любую возможность: выезд на дачу, прогулку по парку, лесу.

Полезно ходить по росе. Но такие же результаты можно получить и от хождения по мокрым камням (*3-15 минут*). И если гулять босиком регулярно, не оставляя это занятие и осенью, глядишь, уже будущей зимой можно будет пробежаться по снежку. Сначала по 3-4 минуты, а там видно будет. И вы можете рассчитывать, что простуды обойдут вас стороной.

Отличный результат дают контрастные ванночки для ног. В две емкости наберите горячей (*35-40 градусов*) и холодной воды (*15-18 градусов*). Попеременно опускайте ноги то в одну емкость, то в другую. Такую смену произведите 2-3 раза. В горячей воде ноги находятся 2-3 минуты, в холодной - полминуты. Вместо ванночек можно использовать обычные ведра. Начинать и заканчивать процедуру надо с горячей воды.

➤ Старые истины

Наиболее чувствительна к холоду носоглотка.

Закалить ее поможет полоскание горла холодной водой.

Доказано, что люди, регулярно выполняющие эту нехитрую процедуру, меньше подвержены насморкам, ангинам и прочим заболеваниям простудного характера. Ежедневно и утром, и вечером полощите горло холодной водой.

Начальная температура воды (23-28 С) понижается через каждую неделю на 1-2 градуса, и постепенно доводится до температуры воды из обычного водопровода.

И самое главное - процесс закаливания пойдет легко и весело, если вся семья примет участие в этом полезном мероприятии!

