****

***Советы родителям по закаливанию ребенка.***

**Закаливание** – это комплекс оздоровительных мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов окружающей среды, и в первую очередь к холоду, так как именно переохлаждение чаще всего становится причиной простудных заболеваний. Для проведения закаливающих процедур используются основные природные факторы — солнце, воздух и вода.

**Закаливание может быть эффективным только при соблюдении следующих принципов:**

— индивидуальный подход. Выбирая комплекс закаливающих процедур для своего малыша, необходимо учитывать его индивидуальные особенности и возможности, а также его желание заниматься тем или иным видом закаливания.

— систематичность. Закаливающие процедуры нужно проводить ежедневно в любое время года без перерывов. Тренирующий эффект закаливания достигается за несколько месяцев, а при прекращении процедур исчезает значительно быстрее, в течение 2-3 недель, а у детей 1-го года жизни уже через 5-7 дней, поэтому начиная закаливать своего ребенка, закаливающие мероприятия желательно проводить на протяжении всей его дальнейшей жизни.

— постепенность. Интенсивность воздействия закаливающего фактора необходимо увеличивать постепенно, не допуская резких скачков, переходя от мягко действующих процедур к более интенсивным (например, обтирание – обливание – душ – купание). При переходе от слабых закаливающих процедур к более сильным необходимо ориентироваться на состояние ребенка и его реакцию на данное воздействие. Также постепенно следует увеличивать продолжительность процедур и площадь воздействия «раздражителя» на тело малыша.

— безопасность. Нельзя допускать переохлаждения или перегрева ребенка от чрезмерно длительного воздействия низких или высоких температур. Начинать закаливающие процедуры можно, только если тело, ручки и ножки малыша теплые, в обратном случае положительного эффекта от закаливания получить не удастся, а ребенок может заболеть от переохлаждения.

**СВЕЖИЙ  ВОЗДУХ**

Длительное пребывание детей на свежем воздухе необходимо для их нормального роста и развития. Колебание температуры воздуха – это простейшая форма закаливания. Постепенно надо приучать ребёнка к пребыванию на воздухе в лёгкой одежде. Не стоит укутывать детей. Если нет больших морозов, во время прогулки, шея ребёнка должна быть открыта, на голову рекомендуется надевать, лишь, одну тёплую шерстяную шапочку. Весной и осенью детям лучше всего носить тёплую, но при этом лёгкую одежду. Ноги ребёнка в холодную или сырую погоду должны быть обуты в сухую и тёплую обувь. Излишне укутанные дети малоподвижны, и поэтому быстрее мёрзнут, чем их легко одетые товарищи. Участвуя в подвижных играх, они сильно потеют, быстро устают и часто подвергаются простудным заболеваниям. Приучайте детей гулять и играть на открытом воздухе в любую погоду. Отменить ежедневную прогулку здоровому ребёнку надо только при сильном дожде или большом морозе. При сильном морозе и ветре необходимо сократить время прогулок до 1 или ½ часа, наблюдая за тем, чтобы дети в это время больше двигались. В тёплое весеннее и особенно летнее время ребёнок большую часть дня должен проводить на открытом воздухе. Полезно воспитывать у дошкольников привычку играть, заниматься, принимать пищу и спать в тёплую погоду при открытом окне, а в прохладную – при открытой форточке. В зимние дни, при температуре 8 – 120, в присутствии детей форточки открываются лишь на время, как только температура воздуха снизится на 1- 20, их закрывают, а затем, примерно через час открывают снова. Температура воздуха в комнате для детей 3 - 4 лет должна быть 19 – 20 0, а для 5 - 6 летних – 18 - 190. В морозы свыше 12 – 15 0 проветривать комнату нужно в отсутствии детей, если же ребёнок остаётся в комнате, то его надо одеть теплее. Большое значение для укрепления здоровья детей имеют воздушные ванны, которые приучают детей к соприкосновению всей поверхности тела с воздухом различной температуры. Это закаливающее мероприятие очень полезно весной, когда тело ребёнка ещё не привыкло к свежему, прохладному воздуху, или зимой в домашних условиях. Проводить воздушные ванны следует ежедневно в комнате до 15 мин, а на открытом воздухе до 30 - 60 мин. Первые 2 - 3 дня детей одевают в лёгкую одежду, затем в трусики и майки и наконец, только в трусики. Комната должна быть хорошо проветрена, а площадка на открытом воздухе – обязательно защищена от ветра. Сначала температура в комнате должна быть 15 – 16 0, а на площадке 23 - 24 0, затем постепенно снижается до 120, что даётся длительным проветриванием комнаты и проведением воздушных ванн на площадке в разное время года. Во время приёма воздушных ванн детям рекомендуется двигаться в игре и развлечениях. Очень полезен малышам сон на свежем воздухе. В тёплое время года дети могут спать, как днём, так и ночью в комнате с открытым окном, на террасе, балконе, во дворе или в саду. Место сна должно быть защищено от ветра, дождя, солнца.

**ВОДА**

Для закаливания детей применяют обтирание водой, обливание и купание. Наиболее простая общедоступная водная процедура – обтирание ребёнка мягкой рукавичкой или губкой, смоченной в воде, температура которой первое время должна равняться  30-320.Постепенно, через каждые три дня, температура снижается на 10 и может быть доведена для 3 – 4  летних детей до 20 – 220, а для 5 – 6 летних до 18 – 190. Обтирать детей рекомендуется следующим образом: мокрой, слегка отжатой рукавичкой или губкой сначала быстро обтереть руки, шею, грудь, живот, спину и ноги; сейчас же после этого растереть их сухим полотенцем до лёгкого покраснения кожи. Детей 5 – 6 лет следует приучать к самостоятельным обтираниям под наблюдением взрослых. Так же важной процедурой является обливание, которое летом можно проводить на открытом воздухе. Взрослый обливает ребёнка из лейки кувшина, таза водой (300), последовательно снижая её температуру, так же как и при обтирании. Затем он быстро вытирает ребёнка насухо. Обливать нервных, легко возбудимых детей нужно водой, подогретой до 34–350. В плохую, холодную или дождливую погоду обливание переносят в помещение.

Самый лучший и наиболее приятный способ закаливания в летнее время – купание. Оно прекрасно укрепляет нервную систему ребёнка, благоприятно действует на обмен веществ, и служит хорошей « гимнастикой» для кровеносных сосудов.

Ребёнка следует подготовить к купанию: предварительно 2–3 недели обтирать его или обливать водой. Начинать купание надо в тихий солнечный день при температуре воздуха не менее 22–250, а воды 20–220. В средней полосе России лучше всего купаться от 11 до 12 часов дня. Нельзя купать детей натощак, но и кормить их следует не позднее, чем за час до купания. Пребывание ребят в воде начинают от 1 – 2 минут и постепенно доводят до 5–8 минут. Не следует входить в воду слишком охлаждённым или разгорячённым. В воде надо заставлять детей двигаться и следить за тем, чтобы у них не образовывалась «гусиная кожа», не было резкого побледнения или посинения её. После купания, даже в жаркую погоду, не забывайте хорошо вытереть ребёнка и одеть его, а в прохладную предложите немного побегать.

Хорошо закаляет детей ежедневное мытьё ног на ночь прохладной водой круглый год. Температуру воды постепенно снижают с 28\*до 16\*. Эта гигиеническая процедура должна стать для ребят привычной и в 5 – 6 летнем возрасте выполняться ими самостоятельно.

**СОЛНЦЕ**

Солнечные лучи – прекрасное средство для укрепления и закаливания организма детей. Под их воздействием гибнут болезнетворные микробы, улучшается качественный состав крови, улучшается обмен веществ. Их организм хорошо сопротивляется рахиту, туберкулёзу и другим болезням.

Для таких ванн выбирают сухое место, защищённое от ветра, стелют ребёнку чистую подстилку и укладывают его голеньким, обязательно надев на голову панамку. Положение ребёнка надо менять: поворачивать его через каждую минуту. Через каждые 3 дня, время пребывания на солнце увеличивается на 1 минуту, чтобы постепенно довести продолжительность солнечной ванны до 20 - 30 минут. После солнечной ванны, желательно, обтереть или облить малыша водой, (26 – 28 0) потом вытереть насухо и отправить в тень для отдыха на 20 – 30 минут. В средней полосе России эту процедуру лучше принимать с 9 до 12 часов утра, т.к. в это время тёплое действие лучей солнца ещё не велико, а количество наиболее полезных ультрафиолетовых лучей максимально.

Неумеренное пользование солнечными лучами может привести к ожогам кожи и вызвать у ребёнка вялость, слабость, или наоборот, чрезмерное возбуждение, раздражительность, плохой сон, а также неблагоприятные изменения в организме. Поэтому взрослым следует очень внимательно наблюдать за состоянием ребёнка.

***При правильном закаливании повышается иммунитет, и устойчивость детского организма к резко меняющимся условиям внешней среды. Малыш легко и безболезненно переходит из одного сезона в другой, легче адаптируется к новым условиям проживания, меньше подвержен простудам и реже страдает хроническими заболеваниями. У ребенка улучшается сон и аппетит, повышается выносливость к физическим и умственным нагрузкам.***