**Закаливание ребенка в домашних условиях**

Закаливание – процесс трудоемкий, требующий терпения и серьезного подхода, особенно когда это касается маленьких детей. Без определенных медицинских знаний, консультаций со специалистами здесь не обойтись. Подумать о том, как вы будете закаливать своего малыша, следует еще во время беременности. Главная цель закаливания – укрепить систему терморегуляции до такой степени, чтобы при переохлаждении и других неблагоприятных воздействиях окружающей среды ребенок оставался защищенным, а температура его тела не изменялась.

Помните, что закаливание основано на важнейших принципах, только при соблюдении которых возможен оздоровительный эффект проводимых процедур. Это – индивидуальный подход, систематичность и регулярность, постепенность наращивания дозировки и интенсивности закаливания, благоприятный психологический настрой, сочетание различных форм и методов, а также местного и общего закаливания. При местном закаливании воздействие направлено лишь на некоторые участки тела, а при общем закаливающая процедура охватывает весь организм.

Закаливающие процедуры делятся на следующие группы:

-по площади воздействия – местные и общие;

-по времени воздействия;

-по характеру воздействия – воздух, солнце, вода.

Как правило, закаливание начинают с самых мягких и безопасных закаливающих процедур – воздушных ванн. Они проводятся при комфортной температуре, не раньше чем через полтора часа после еды или за полчаса перед приемом пищи. Воздушные ванны хорошо сочетаются с активными движениями. В зависимости от температуры воздуха их можно условно разделить на комфортные, прохладные и холодные – соответственно при температурах воздуха выше 22, около 18 и ниже 16 градусов. Начинать воздушные процедуры следует в хорошо проветренном помещении, постепенно снижая температуру воздуха, в дальнейшем перенося проведение процедур на открытый воздух.

Одной из разновидностей воздушных процедур является закаливающее носовое дыхание с помощью простых упражнений, которые вы можете разучить со своим ребенком. Сделайте десять повторов вдоха-выдоха, попеременно закрывая пальцем одну ноздрю, при этом вдох производится с усилием за счет легкого прижатия крыла носа пальцем, а выдох – с попеременным усилием, при этом вам нужно просто постукивать по крыльям носа.

Водные процедуры относятся к более интенсивному виду закаливания. Это происходит за счет того, что теплоемкость воды почти в тридцать раз выше теплоемкости воздуха – вода при температуре, например, десять градусов воспринимается гораздо холоднее воздуха той же температуры. Из водных процедур самые распространенные – душ, обливание, обтирание, местные и общие ванны, полоскание горла.

Начните водные процедуры с обтирания сухой, а затем влажной махровой варежкой, полотенцем или просто рукой, смоченной в воде. Влажное обтирание проводят, начиная с теплой воды, равной температуре тела, постепенно понижая ее. Обтирают вначале только верхнюю часть тела, затем переходят к общему обтиранию. Движения должны быть направлены от периферии к центру, по току лимфы и крови. Обязательное условие – после влажного обтирания следует вытереть все тело малыша до красноты сухим полотенцем.

Купают ребенка в ванной ежедневно, начиная практически с рождения – в эту процедуру можно внести элемент закаливания, обливая после окончания купания ребенка водой, температура которой на два-три градуса ниже, чем температура воды во время купания. Можно использовать и такой способ – в конце купания с помощью душа сделайте холодное пятно в ванной, куда несколько раз заведите малыша. С каждым днем число таких заходов увеличивайте. В старшем возрасте обливания можно продолжать, сделав эту процедуру самостоятельной. Обливайте ребенка водой из кувшина, направляя струю воды на все тело, кроме головы, а после процедуры вытрите его насухо. Когда малыш станет чуть постарше, можно использовать в качестве более интенсивной закаливающей процедуры душ, который, кроме температурного, оказывает еще и механическое воздействие.

Очень распространен такой способ водного закаливания, как контрастное обливание ступней. Для этого следует подготовить два тазика с теплой и прохладной водой и попеременно погружать ножки малыша то в один, то в другой тазик. Во время первых процедур разница в температуре воды должна составлять не больше четырех градусов, постепенно понижайте температуру воды в прохладном тазу. Можно усилить воздействие воды, приготовив охлаждающий настой мяты и растворив его в холодной воде. В горячую воду можно добавить настой растений, обладающих согревающими свойствами – пижмы, тысячелистника, хвои. При обливаниях стоп должно соблюдаться важное условие – холодную воду нужно лить только на теплые стопы, то есть такую процедуру лучше проводить после утреннего или дневного сна.

Одной из закаливающих водных процедур является хождение босиком по мокрому одеялу или простыне. Для этого готовят йодно-солевой раствор, либо растворяют в прохладной воде морскую соль, замачивают одеяло или плотную простынь в этом растворе и укладывают на предварительно постеленную на пол клеенку.

Приучайте детей с двухлетнего возраста полоскать рот, а в четыре-пять лет научите их полоскать горло сначала теплой, а затем прохладной водой, вплоть до охлажденной предварительно в холодильнике. Приучив ребенка полоскать горло каждый день утром и вечером, вы защитите его от ангин, воспаления миндалин или аденоидов. Сауна или баня оказывают мощный закаливающий эффект на организм, и при отсутствии противопоказаний ребенок может посещать сауну, начиная с трехлетнего возраста и одного захода в парилку на три-пять минут. Постепенно увеличивайте количество заходов и время нахождения ребенка в парной, внимательно следя за его ощущениями и состоянием. Очень полезно нахождение в парилке, если на раскаленные камни вылить ароматический настой трав.

Солнечные закаливающие процедуры полезны для детей, начиная с годовалого возраста. Лучше всего принимать их утром и вечером, избегая солнцепека и прикрывая голову легкой панамкой.

Регулярно и систематически воспитывая у ребенка привычку к закаливающим процедурам, вы не только повышаете их способность противостоять неблагоприятным воздействиям окружающей среды, но и закладываете прочный фундамент крепкого здоровья на всю жизнь.

Подготовил воспитатель: Воропаева И. В.

(из интернет ресурсов)