



Закаливание детей дошкольного возраста

Закаливание детей дошкольного возраста рекомендуют для общего укрепления организма, профилактики простуд и повышения иммунитета.

Есть специальные методики закаливания детей. К ним относятся **воздушные ванны** и **водные процедуры**: обливание ног, контрастное обливание, обтирание и купание в открытых водоемах. Хождение босиком, расширенное умывание ребенка, проветривание квартиры — это закаливание в повседневной жизни.

Оно очень удобно, ведь для такого закаливания не требуется особых условий. Оно показано всем детям, однако требуется индивидуальный подход. Требуется подобрать режим и учитывать состояние здоровья ребенка и уровень его физического развития.

Соблюдайте принципы закаливания: систематичность и постепенность. К началу процедур ребенку надо создать положительный эмоциональный настрой. Если малышу не нравятся какие-либо процедуры закаливания, насильно вводить их в практику нельзя.

Как принимать воздушные ванны. Начинать повседневное закаливание детей раннего возраста надо с воздушных ванн. Во-первых, это гигиеническая процедура, а во-вторых — закаливание.

Для начала выберите **комфортную для ребенка температуру**, постепенно снижая ее до разумных пределов. Стоит учесть, что при температуре ниже +17 и выше +26 мероприятия по закаливанию проводить нельзя. Высокая температура может привести к перегреванию малыша, а низкая — к простуде.

Но ребенок не должен просто стоять в холодном помещении — это не закаливание, и так малыша легко простудить. Когда ребенок выполняет физические упражнения — тогда закаливание работает отлично.

Поэтому хорошо сочетать воздушные ванны с утренней зарядкой, которая совершенно необходима для всех детей. Проветрите помещение, а малыша лучше не одевайте и оставьте заниматься в трусиках, маечке и носочках. Когда ребенок привыкнет заниматься в прохладном помещении, носки можно не надевать и заниматься босиком.

Как умываться. После зарядки отправляйтесь в ванную, чтобы умывать ребенка сначала теплой водой, а, когда он привыкнет, делать воду прохладнее. Хорошо для закаливания **расширенное умывание** — не только кисти и лицо, но и руки до локтей, шею и верхнюю часть груди и шеи.

Как спать. Закаливание можно проводить и тогда, когда ребенок спит, днем или ночью. Подходящая для закаливания температура во время сна — **на 2-3 градуса ниже, чем**

обычная температура, в которой ребенок бодрствует. Такая же температура подойдет и для принятия воздушных ванн.

Перед сном помещение проветрите или оставьте открытой форточку, если на улице не холодно. Но следите, чтобы не было сквозняков.

Для детей до 3 лет температуру во время сна держите в рамках 21-23 градусов, а для ребят постарше — 20-21 градус, а с 5-7 лет — 19-21 градус.

Как одеваться. Большое значение имеет и то, во что ребенок одет дома. Как и на прогулках, малыша не стоит сильно кутать. При температуре в квартире выше 23 градусов достаточно белья и тонкой хлопчатобумажной одежды, при 18-22 градусах — можно надеть колготы и кофточку из плотного хлопка с длинным рукавом.

А если стало прохладно, и температура в доме упала до 16-17 градусов, то можно надеть теплую кофточку, колготы и теплые тапочки.

Как ходить. Некоторые дети очень любят ходить босиком. Но маленьким детям **вредно долго ходить босиком по твердой поверхности**: ведь у них еще идет формирование свода стопы. А из-за жесткой опоры могут усугубиться уже имеющиеся нарушения или развиваться плоскостопие.

Так что и здесь все надо дозировать. Давайте ребенку побегать с голыми ножками, например, во время выполнения физических упражнений. Или, если у вас на полу есть толстый ковер, разрешайте малышу ходить босиком по нему.

Если у вас есть возможность выехать летом с малышом на природу, где есть чистая трава, а обстановка не травмоопасная, то можете позволить малышу ходить по земле и траве.

Памятка родителям

Специальные методики закаливания детей дошкольного возраста применять можно — иммунитету ребенка это пойдет только на пользу. Однако снова требуются **время, желание и систематичность**.

Одна из самых эффективных специальных методик — **контрастное обливание стоп и голеней**. Ножки попеременно обливаются теплой и прохладной водой и, если у ребенка нет хронических заболеваний, серия обливаний заканчивается прохладной водой. Если организма малыша ослаблен, то заканчивать процедуру надо теплой водой. **Обтирание прохладной водой** тоже не потеряло своей актуальности.

Желаем вам не болеть!