Закаливание – одна из самых древних и важных процедур в уходе за ребёнком, чем раньше её начать, тем быстрее вы получите хороший результат. Закаливанием вы повышаете устойчивость организма ребёнка к неблагоприятным условиям внешней среды.

Закаленные дети не боятся переохлаждения, перепадов температуры, менее восприимчивы к изменениям влажности и давления. У таких детей крепкий иммунитет и, как следствие, они реже болеют.

**Воздушное закаливание**

основные правила сводятся к следующему:

– температура воздуха должна быть не ниже 22 градусов

– начинайте раздевать ребёнка 3 раза в день на 1-2 минуты, постепенно увеличивая время до 30 минут. Эту процедуру удобнее всего делать во время переодевания и смене подгузника.

– вместе с увеличением времени нахождения малыша на воздухе, уменьшайте температуру воздуха до 17-18 градусов

– помните о том, что ребёнку необходим свежий воздух, поэтому почаще проветривайте помещение, в котором он находится и следите за температурой, особенно когда малыш спит. В тёплое время года постарайтесь сделать так, чтобы ребёнок спал на воздухе или у открытого окна.

**Водное закаливание.**

Как известно, водные процедуры являются обязательными и должны быть ежедневными с первого дня жизни малыша. Ванны сами по себе благоприятно влияют на здоровье, психику и развитие малыша. Если постепенно снижать температуру воды и время купания ребёнка, то это будет прекрасным способом закаливания.

Рассмотрим основные правила:

– установите температуру купания малыша, при которой он будет чувствовать себя комфортно (35-37 градусов)

– постепенно уменьшайте температуру на 0,5 градусов в неделю без резких ускорений (до 28 градусов), увеличивая время купания до 30 минут

– во время утреннего и дневных умываний используйте воду той же температуры, что и во время купания, не делайте её теплее, иначе вы собьёте весь процесс закаливания.

**Главное помнить, что во всём хороша мера, а для закаливания не нарушаемыми правилами должны всегда быть постепенность и непрерывность.**

Если ребёнок заболевает, немедленно прекратите процедуры, приступить сможете только после полного выздоровления. Если по каким-либо причинам вам пришлось прекратить закаливание, то при возобновлении начать надо будет не с той точки, на которой вы остановились, а с этапа раньше, а может быть и с самого начала. За время перерыва организм забывает, то чему вы его уже научили, поэтому дайте ему возможность всё вспомнить.

**Правила закаливания детей дома.**

1. ***Раннее закаливающие мероприятия*** - самые эффективные. Не откладывая на завтра, не теряя времени начать надо прямо сейчас
2. ***Систематичность закаливания*** очень важна, не зависимо от того, какой способ вы выбираете.
3. Постепенное ***увеличение продолжительности*** закаливающих процедур. Никаких скачков: раз два дня не заболел, можно пару минут лишних добавить. Нет - нет. Эта пару минут может оказаться критической, будете лечить уже, а не проводить закалку ребенка. А потом придется все начать заново. Вам оно надо?
4. ***Позитивные эмоции, превосходное настроение*** -залог успеха, если малыш капризничает, не насилуйте его.
5. Наверное, самый трудный пункт для многих родителей: все должно ***подкрепляться собственным примером***.
6. ***Комплексные занятия физкультурой, массаж*** + закаливающие мероприятия дадут более ощутимый эффект.
7. Начинаем ***процедуры только со здоровым малышом***, когда нет стрессовых ситуаций, не режутся зубки, карапуз не пошел в садик.
8. ***Никакого переохлаждения***. Это относится к прыжкам в сугроб, выбору одежды на прохладную погоду.
9. ***Перегревание так же опасно***, есть вероятность вспотеть, быть простуженным, поскольку чадо будет стаскивать с себя одежду или гулять сырым.
10. ***Согрейте Ручки и ножки*** растираем, только потом приступайте к процедурам.



Постоянные закаливающие мероприятия укрепят здоровье ребенка, поднимут ему настроение, вам только необходимо правильно выбрать необходимый способ.

**Методы закаливания детей в домашних условиях.**

1. ***Воздушные ванны*** рекомендованы всем. Делайте это с утра, зимой проветрите комнату до 22-24 градусов, а летом можно выносить ребёнка на улицу на 1 минуту, пару раз/день, потом частоту выносов можно увеличить до 3-х. Каждую неделю добавляете минуту.
2. ***Закаливаем солнышком***, иными словами "теневое загорание", допустимо с 2-х лет, начиная от 5 до 10 минут бутуз может посидеть под деревом (не на открытом солнышке) в одних трусиках. Делайте это до 11 дня.

При температуре за 30град., даже нечего и делать на улице.

1. ***Обтирание полотенцем***, начните с ручек, потом перейдите на ножки, дойдя до животика - груди, перейдя на спинку. Сначала это делают маленьким кусочком фленели. а потом можно взять полотенчико побольше. Начните с температуры воды 30 градусов, снизив до 22 градусов(зимой) и 18 градусов (летом). Вообще специалисты рекомендуют начать с сухого обтирания, чтобы кожа разогревалась и привыкла к подобным процедурам.
2. ***Душ*** рекомендуется использовать до полудня, когда у ребенка повышенная активность, продолжительностью от 30 секунд до минуты при температуре от 32 градусов до 22-28 (летом, зимой соответственно).
3. ***Ванны для ног.*** Обливание ножек водой 30 градусов с полуминуты свести до 10 градусов( понижая 1 градус/неделю). Попробуйте контрастное обливание - тоже очень полезно.
4. ***Обливание холодной водичкой*** начинайте можно с года. Поставьте малыша в ванную, старайтесь не мочить голову. Температура от 35 градусов снижается до 22-28 (летом - зимой), понижаясь на градус в неделю.
5. ***Плавание, бассейн***..
6. ***Банные процедуры*** закаливают теплом, поэтому, пуская ребенка в сауну, следите за временем пребывания, чтобы малышок был на нижней полке, в шапочке (специальные для бань). Начать можно с двух лет, хорошо бы чередовать с душем. Не забывая давать морс. Здесь будьте осторожны, нужна консультация педиатра на наличие противопоказаний.
7. ***ЛФК + массаж*** с закаливающими процедурами, как уже говорилось выше.
8. ***Закаливаем ротоглотку***. Некоторые советую готовить дезинф. растворы на основе трав, а температуру этих настоев постепенно снижать. А некоторые считают, что дети должны кушать мороженное - это закаляет ротовую полость.

**Если вы не знаете**

 **как начать закаливание.**

* Проветривание помещений.

Застойный воздух - скопление микроорганизмов + микробов, устройте им "перелет" на улицу. Боитесь открывать, когда рядом кроха, делайте это на ночь и отправляясь на прогулку.

* Отложите тапочки в сторону. некоторые дети просто обожают бегать босиком- вот пускай бегают, не настаивайте, чтобы натянули носки с тапками.
* Убираем лишнюю одежду. Наверное, помните правило, собираясь гулять с ребенком, который сидит в коляске- наденьте на 1 слой одежды более, чем у вас. Не делайте этого. Знаю людей, которые в прохладную погоду выгуливали малыша в комбезе с короткими руками, штанинами. Не разу не заболел. Вот так.
* Бегаем босиком на балкон. Для любителей экстрима, если на балконе есть сугроб (при незастекленных конструкциях)  на пару секунд выйдите с ребенком туда босиком, потом снова в дом растирать ножки.
* Плавание везде. Речки, озера, моря, бассейн  - все имеют разную температуру, пользуйтесь этим.

**Кстати, важный нюанс: закаливающие процедуры не проводят на ночь, это только взбудоражит малыша, он не уснет.**

Проводите закаливание детей дома по всем правила, простуды вас не одолеют.

