**Закаливание детей дошкольного возраста**

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

Как правильно закаливать малыша, чтобы не нанести его здоровью вреда?

**Как закаливать**

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 особенных 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 нравятсякакие-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 до3 леттемпературу во время сна держите в рамках 21–23градусов, а для ребят постарше —20–21градус, а с5–7лет —19–21градус.

**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 16–17градусов, 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 развиться 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 травмоопасна, 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**.

К тому же необходимо быть очень грамотным родителем, чтобы четко понимать, когда ребенок чувствует себя не очень хорошо, и закаливание надо приостановить. Ведь есть немало людей, ознакомившихся с методикой и начавших ее исполнение, не считаясь с состоянием ребенка.

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.

Но вот с чем не стоит экспериментировать — это с интенсивным закаливанием. Нередко по телевидению показывают, как малышей обливают холодной водой на снегу и заставляют по снегу ходить босиком, но делать этого не надо. Нельзя устраивать и заплывы малышей в проруби.

Такое **псевдозакаливание — огромный стресс для детского организма**, и его последствия очень трудно предсказать. А постепенное и последовательное закаливание принесет только пользу и здоровью, и самочувствию малыша.

Медицинская сестра Е.В. Утлик