**Советы по закаливанию детей.**

Единственным и  самым  эффективным средством тренировки и совершенствования защитных механизмов человеческого организма, повышения  его  устойчивости  к холоду является закаливание.

  Начинать закаливаться можно в любом возрасте, но лучше – с самого раннего возраста. Закаливание  не только повышает устойчивость к холоду,  но и является могучим средством, обеспечивающим нормальное протекание развития ребенка. Поэтому оно может занять прочное место в ритме жизни всех детей и подростков. Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний.

Главное правило, которое необходимо соблюдать: начинать закаливать ребенка необходимо тогда, когда он соматически здоров, т.е. у него нет признаков простудных заболеваний, признаков обострения хронических заболеваний, а так же после последнего простудного заболевания должно пройти не мене 2-х недель и начинать следует с самого начала.

**Принципы закаливания**

1. Регулярность.  Лучше всего ежедневные занятия,  которые проходят в одно и то же время суток.

2. Постепенность.  Постепенное увеличение нагрузки, переход к более сильным формам закаливания.

3. Интенсивность.  Сила  воздействия  должна быть выше привычных температурных норм постоянной среды обитания.  Чем интенсивнее воздействие,  тем  ярче ответная  реакция  организма.  Закаливающий  эффект будет выше там, где применяли более холодную воду меньшее время в сравнении с тем, когда использовали воду потеплее, но долгое время.

4. Сочетаемость общих и местных  охлаждений.  Скажем,  при обливании стоп, тело остается не закаленным,  а наоборот,  обливание до пояса  не обеспечивает устойчивость стоп к холоду. Оптимальная устойчивость организма — при чередовании общих закаливающих процедур с  местными.

5. Не растираться  после обливания. Растирание до покраснения,  массаж ограничивают процесс охлаждения.

6. Многофакторность природного воздействия,   т.е.  использование солнца, воздуха, земли, снега.

7. Комплексность. Процедуры закаливания должны восприниматься шире,  нежели просто обливание водой. Это и прогулки, и бег, и сон на свежем воздухе, и баня.

8. Закаливание должно проходить на фоне  положительных эмоций.

            Основные виды закаливания: закаливание водой, воздухом и солнцем.

**Закаливание водой**

Во всех видах закаливания водой начинать следует с теплой воды, постепенно снижая ее температуру.

Умывание — самый доступный вид закаливания водой. Детям рекомендуется ежедневно утром и вечером умывать лицо, руки, а также шею и верхнюю часть тела до пояса.

Ножные ванны — действенное средство закаливания, так как ноги, особенно стопы, наиболее чувствительны к охлаждению. Делают их перед ночным сном. Ребенок во время этой процедуры шевелит стопами, как бы шлепая по дну таза.

Обливание ног. Ребенок садится стул, ноги ставит на брусок или иной предмет, положенный в таз. Воду льют из ковша на нижнюю треть голеней и стопы. Длительность процедуры составляет 20—30 секунд.

Обтирание. Именно с этого способа закаливания следует начинать. Обтирание легко и доступно и проводится с помощью махрового полотенца, или рукавички смоченной в воде. Обтирают шею, грудь, затем спину, живот и ноги. После чего вытираем насухо полотенцем. Плюс данной процедуры в том, что ее можно проводить ослабленным деткам.

Общее обливание — это более сильная закаливающая процедура. Проводить его необходимо ежедневно в любое время года. Подходить к данной процедуре надо постепенно, начиная с обтирания, обливания ног.

Душ. Это более сильно воздействующая процедура. Она отлично тонизирует нервную систему ребенка. Здесь наряду с понижением температуры воды необходимо постепенно увеличивать время процедуры.

Купание. Это популярная закаливающая процедура знакома всем с детства. Лучше всего её проводить в открытых водоёмах в тёплое время года, когда вода достаточно прогрелась.

**Закаливание воздухом.**

Данный вид закаливания является наиболее щадящим и не требующим специальной подготовки. Для правильной ее организации важно знать, температура воздуха в помещении для дошкольников должна составлять 18-20 С.

Главным правилом здесь является частое проветривание, летом форточка должна быть открыта практически постоянно, а зимой до 5 раз в день по 15 минут. Это должно быть в присутствии ребенка, избегайте сквозняков.

При закаливании воздухом полезно использовать босохождение (ходьба босиком). Начинать следует с ходьбы в хлопчатобумажных носочках по ковру. Постепенно необходимо увеличивать время нахождения босиком. А также со временем необходимо отказаться и от носков, т.е. ходить голыми ногами. Также рекомендуется использовать различные массажеры для стоп ног, а также рельефные дорожки. Летом полезно ходить босиком по прогретой земле, песку, траве.

В любое время года детям необходимо утраивать прогулки на свежем воздухе: 2 раза в день от 15 минут до нескольких часов. В зависимости от состояния погоды. Не следует излишне кутать детей – одевайтесь по погоде.

В помещении одежда детей должна быть облегченной: короткий рукав, шорты или юбка, носки или гольфы. Обувь должна быть вентилируемой.

Во время принятия воздушных ванн, которые могут совмещаться с физическими упражнениями, одежда детей может быть облегчена максимально: трусики и маечка.

**Солнечные ванны**.

Правила принятия солнечных ванн.

1. Начинать солнечные ванны следует не раньше чем через один-полтора часа после еды и заканчивать их не позже чем за один час до еды.
2. Лучшим временем для закаливания солнцем являются часы около полудня (от 11 до 14 часов).
3. Во время приёма солнечных ванн необходим умеренный двигательный режим, например ходьба.
4. После закаливания солнечными лучами необходимо принять водные процедуры — обтирание, обливание, душ или купание — и затем 15—20 минут отдохнуть в тени.

Не рекомендуется длительное пребывание под прямыми солнечными лучами с непокрытой головой. Это может привести к «солнечному удару».