**Закаливание.**

Закаливание способствует правильному развитию ребёнка, укреплению его здоровья и повышению сопротивляемости организма вредным влиянием окружающей среды. Под воздействием различных раздражений, получаемым ребёнком из внешнего мира, в его организме вырабатывается способность без вреда для здоровья переносить изменяющиеся условия жизни. Закалённый организм быстро приспосабливается к колебаниям внешней температуры (к жаре, холоду, ветру, дождю), к физической нагрузке и т.п.

У здоровых, закалённых детей всегда цветущий вид, хороший аппетит, спокойный сон. Они хорошо переносят обтирание и обливание прохладной водой. Такие дети редко болеют катаром верхних дыхательных путей, гриппом, воспалением лёгких. Кроме того, они реже, чем незакалённые дети, заражаются инфекционными болезнями (корью, скарлатиной, коклюшем, дифтерией), а если и болеют, то переносят болезни легче и почти без осложнений.

Лучшие средства закаливания – воздух, солнечные лучи и вода. Изменения температуры – очень сильный раздражитель. Они ведут к образованию соответствующих условных рефлексов, при помощи которых организм ребёнка приспосабливается к воздействиям внешней среды.

Положительный эффект закаливания детей может быть достигнут только при строгом соблюдении основных принципов закаливания: индивидуального подхода при выборе процедур, постепенности, а также при систематичности и постоянстве закаливания. Не менее важен учёт эмоционального состояния ребёнка в момент проведения процедуры.

Выбирая закаливающие процедуры для ребёнка, следует учитывать его индивидуальные особенности: состояние здоровья, физическое и психическое развитие, поведение и реакции на окружающие условия.

Здоровые, правильно развивающиеся дети закаляются быстрее и эффективнее. Детей часто болеющих, ослабленных надо закалять очень осторожно: внимательно наблюдать за характером ответных реакций ребёнка, постоянно консультироваться с врачом. Но ни в коем случае нельзя лишать ослабленного ребёнка закаливания, так как именно ему оно необходимо для оздоровления.

Закаливающие процедуры не только повышают сопротивляемость к холоду, но и способствуют улучшению регулирующей функции коры головного мозга.

Закаливание принесёт положительный результат лишь в том случае, если силу действия закаливающего фактора (воздуха, воды, солнечной радиации) увеличивать постепенно. Повторять процедуры следует систематически в одно и то же время суток. Закаливающие процедуры нельзя отменять даже при лёгких заболеваниях детей, не сопровождающихся значительным ухудшением их общего состояния. В таких случаях надо применять слабодействующие процедуры, менее сильные раздражители: обливание заменять обтиранием, используя воду на 2-3º теплее той, какую применяли, когда ребёнок был здоров. После выздоровления ребёнка температуру вновь постепенно следует снизить.

По мере изменения условий, связанных с характером погоды, закаливающие процедуры надо не отменять, а несколько изменять. Например, общую воздушную ванну, применявшуюся в жаркие дни, при похолодании заменить прогулкой с частичным обнажением только рук и ног.

Совершенно необходим постоянный контроль врача за здоровьем детей при воздействии на них воздуха, солнца и воды. Только врач при систематическом наблюдении сможет определить характерные особенности организма ребёнка и установить для каждого из них дозировку всех видов закаливания.

Мероприятия по закаливанию состоят из закаливания воздухом (прогулок, воздушных ванн в комнате и на улице и сна на открытом воздухе); водных процедур (обтирания, обливания, купания) и солнечных ванн.

**Закаливание воздушными процедурами.**

Общие и местные воздушные ванны должны предшествовать другим видам закаливания.

Закаливание воздухом проводится постоянно и систематически. Помещение, где находится ребёнок в холодное время года, проветривать непродолжительное время 5-6 раз в сутки, в тёплое время года – круглые сутки.

Необходим правильный подбор одежды, обеспечивающий состояние теплового комфорта каждому ребёнку. Своевременная смена одежды предупреждает избыточное охлаждение и перегревание.

Важно правильно организовать прогулки детей во все времена года, чередуя спокойную и подвижную их деятельность. Правильно, тепло одетый ребёнок должен находиться на воздухе ежедневно и в любую погоду.

В зимнее время особенно важно, чтобы дети во время прогулки двигались, а активность их движений во многом определяется одеждой. Зимняя одежда – из тёплой, мягкой, воздухопроницаемой ткани. Покрой одежды должен быть свободный, не стесняющий движений.

Совершенно неоправданно стремление родителей как можно теплее одеть ребёнка – на него надевают по нескольку кофточек, штанишек, платков. Это, естественно, ограничивает движения. Мало того, длительная процедура одевания обычно утомляет ребёнка ещё до начала прогулки.

Свежий воздух хорошо укрепляет организм ребёнка, обеспечивает ему спокойный сон и предохраняет от различных заболеваний. Надо, чтобы малыш ежедневно проводил на воздухе несколько часов.

**Закаливание водными процедурами.**

При закаливании водными процедурами применяют обтирание, обливание и купание.

Все закаливающие процедуры, связанные с применением воды, оказывают положительное воздействие только при соблюдении соответствующих правил. Так, выбирать средства закаливания водой необходимо с учётом индивидуальных и возрастных особенностей детей; начинать закаливание следует со слабодействующих процедур и постепенно, переходить к сильнодействующим; снижать температуру воды надо постепенно, с учётом возраста и состояния ребёнка; закаливающие процедуры важно проводить систематически, в одно и то же время дня.

Наиболее простой процедурой является обтирание тела ребёнка мягкой варежкой или губкой, смоченной в солёной воде (одна чайная ложка соли на стакан кипячёной воды) 33-35º. Постепенно к концу года температуру воды снижают до комнатной.

Детей 2-3 лет летом полезно обливать из лейки в течение 20-30 секунд и после этого энергично вытирать. Температура воды с 34-36º следует постепенно доводить до 25-27º. Лейку следует поднимать всего на 6-8 см. от тела ребёнка и лить воду на плечи, грудь, спину. Голову обливать не рекомендуется.

**Солнечные ванны.**

Солнечные ванны – могучее средство укрепления организма детей.

Под влиянием солнечных лучей погибает большинство болезнетворных микробов. Солнце оказывает на организм ребёнка не только тепловое, но сильное химическое воздействие. Его ультрафиолетовые лучи улучшают качественный состав крови, общий обмен веществ, повышают усвояемость питательных веществ. В результате облучения солнцем резко повышается способность организма ребёнка противостоять различным заболеваниям, особенно рахиту. При закаливании детей солнечными лучами необходимо руководствоваться следующими правилами:

* Облучению солнцем должно предшествовать закаливание воздушными ваннами и водными процедурами, так как солнце действует на организм гораздо сильнее, чем вода и воздух;
* Солнечные ванны надо проводить во время прогулки, в процессе игры и обязательно заканчивать воздушной ванной;
* Постепенность усиления закаливающего действия солнца обеспечивается подбором одежды, голова всегда должна быть защищена от солнца панамой или шапочкой с козырьком;
* В жаркий полдень, когда солнце в зените, солнечные ванны проводить нельзя;
* При появлении первых признаков перегревания (покраснение лица, потливость) ребёнка надо немедленно увести в тень, умыть, попоить кипячёной водой и разрешить ему спокойную игру. Чрезмерное солнечное облучение вредно отражается на состоянии здоровья и развитии детей.

Закалять детей нужно обязательно в течение круглого года.

Различные формы закаливания, особенно воздушные ванны и прогулки, необходимо сочетать с гимнастическими упражнениями, разнообразными играми, забавами и развлечениями.