**Закаливание детского организма**

Основная цель закаливания - повышение сопротивляемости организма ребенка к неблагоприятным факторам окружающей среды. Это значительно снижает частоту заболеваний, ведь закаленным детям не страшны ни сильные ветра, ни перепады температуры, ни переохлаждение. Подготовленный организм готов дать отпор простуде! Закаливание улучшает работу внутренних органов, способствует развитию мышц, активизирует процессы обмена веществ, укрепляет нервную систему. Начинать закаливание можно уже с двухнедельного возраста после осмотра ребенка педиатром и одобрения оздоровительных процедур с его стороны. Чтобы хорошее начинание действительно принесло пользу, родители должны придерживаться ряда правил:

* Закаливать малыша нужно круглый год - перерывов быть не должно, а интенсивность и продолжительность закаливающих процедур необходимо постепенно повышать. Регулярность выполнения процедур - это залог успешного закаливания. Если же вы будете выполнять их «раз от раза», то вряд ли стоит ожидать положительных результатов.
* Постарайтесь проводить все процедуры в форме игры. Эффект закаливания лишь усилится, если малышу будет нравиться этот процесс. Берите на вооружение все, что любит ваш малыш, - игрушки, стишки, песенки, картинки. Импровизируйте, чтобы крохе было весело и интересно.
* Рекомендуется сочетать закаливание с массажем, так развитие ребенка будет гармоничным, а самочувствие хорошим.

**Как свидетельствует медицинская статистика, дети, которых закаляют родители, имеют более крепкий иммунитет и примерно в 3,5 раза меньше болеют ОРВИ, чем их незакаленные сверстники.**

Очень хорошо, когда закаляется сразу вся семья. Во-первых, это полезно для здоровья домочадцев, а во-вторых, вы послужите прекрасным примером для своего ребенка.

Закаливающие мероприятия подразделяются на общие и специальные.

Общие включают правильный режим дня, рациональное питание, занятия физкультурой.

К специальным закаливающим процедурам относятся:

• закаливание воздухом (воздушные ванны),

• закаливание солнцем (солнечные ванны),

• закаливание водой (водные процедуры).

Итак, начнем с самого простого вида закаливания – **свежим воздухом**. К нему относят проветривание комнаты, воздушные ванны во время пеленания и прогулки. Самой первой процедурой для малышей является проветривание. Дети тратят очень много энергии и потребляют большое количество кислорода, поэтому постоянное поступление свежего воздуха крайне необходимо для хорошего самочувствия. Проветривать комнату, в которой находится ребенок, необходимо в любое время года. Летом окно или форточка должны быть открыты постоянно, а зимой комнату проветривают пять раз в день. Причем малыша не нужно уносить из комнаты на время проветривания, достаточно просто укрыть его одеяльцем. Исключение составляет сквозное проветривание. Оптимальная температура воздуха в комнате, где находится малыш, - 20-22 °С.

Еще один вид закаливания - воздушные ванны. Со здоровым ребенком такую процедуру можно проводить уже в роддоме. Суть ее заключается в том, что крохе дают полежать на животе на пеленальном столике во время пеленания и смены подгузников. Вначале продолжительность этой процедуры составляет 1-2 минуты, но постепенно, раз в неделю, можно прибавлять по 2 минуты. Таким образом, в полгода малыш будет наслаждаться воздушными ваннами уже по полчаса. Очень хорошо одновременно с этим делать с малышом легкую гимнастику.

Прогулки в уютной коляске на улице - это не только приятное, но и закаливающее мероприятие. Малышей, родившихся летом, выносить на полчаса на улицу можно сразу после выписки из роддома. Если же ребенок появился на свет в более прохладное время года, то «пропуском» на прогулку будет служить столбик термометра. Грудничка можно выносить на улицу только, если температура опустилась не ниже -5 °С. Продолжительность такой прогулки составляет 15-20 минут. Детишки в возрасте 3 месяцев и старше уже неплохо переносят мороз и в -10°С. А тем малышам, кто пересек возрастной рубеж в полгода, уже нестрашно, если столбик термометра показывает -15 °С. Главное, помните о том, что закаливание - это укрепление здоровья, а не нанесение ему вреда. Малышу должно быть тепло и уютно, он ни в коем случае не должен замерзать!

**Солнечные ванны**

Пребывание на солнце повышает защитные силы организма, дает ребенку заряд бодрости и энергию. Однако следует помнить о том, что малыши до года слишком чувствительны к ультрафиолету, поэтому ванны под прямыми солнечными лучами им строго противопоказаны. Им подходит только пребывание в рассеянных солнечных лучах. С года до трех лет солнечные процедуры проводят осторожно и дозированно, и только дети старше трех лет могут понемногу загорать на солнышке. Летом солнечные процедуры рекомендуется принимать с 9 до 12 часов, а на юге с 8 до 10 утра.

Противопоказанием является температура воздуха +30°С и выше.

Осенью, весной и зимой лучи солнца более рассеянные, чем летом, поэтому они очень полезны малышу.

**Закаливание водой** считается одним из наиболее эффективных методов закаливания. Виды водных процедур и методика закаливания напрямую зависят от возраста малыша.

**Возраст ребенка от 1 года до 3 лет**

В этом возрасте можно использовать общие обтирания со снижением температуры воды до 24°С, общие обливания, с температурой воды до 24-28°С. С 1,5 лет можно применять душ, который оказывает более сильное воздействие, чем обливание, так как, кроме температуры воды, здесь включается еще и механическое влияние. Длительность процедуры 1,5 мин.

Помимо того, что закаливание «тренирует» работоспособность защитных и приспособительных механизмов детского организма. Данная процедура способствует правильному, а именно - безболезненному, переходу от одного сезона к другому.

*Процедуры закаливания в детском возрасте делятся на общие и специальные.*

*Общие процедуры закаливания:*

*• контроль режима температур:*

*• выбор соответствующей одежды;*

*• водные процедуры (душ);*

*• прогулки па свежем воздухе*

*Специальные процедуры закаливания:*

*• ходьба босиком (по траве);*

*• контролируемый холодный душ;*

*• регулируемое пребывание ребенка иод прямыми лучами солнца (в период до одиннадцати часов утра и после пятнадцати часов дня, не более десяти-пятнадцати минут).*

Сущность закаливания заключается в развитии способности организма приспосабливаться к различным условиям окружающей среды, и в первую очередь к ее температурным изменениям. Например, систематическое изменение температуры воздуха или воды может способствовать тому, что организм адаптируется и к холоду, и к теплу. Закаливание способствует и повышению иммунитета к различным заболеваниям, способствует правильному обмену веществ, физическому и психическому развитию.

Детский организм отличается высокой приспособляемостью, поэтому закаливать ребенка лучше с первых же дней жизни, используя свежий воздух, солнечные лучи и воду. Давно известно, что закаленный ребенок крепче, выносливее, чем незакаленный, он лучше переносит холод и жару, ветер и плохую погоду, реже болеет.

**Правила закаливания**

Благоприятный эффект от закаливания может быть достигнут только при строгом соответствии следующих основных правил:

*1. Индивидуальность*

Сопротивляемость внешним воздействиям и способность к регуляции тепла у маленьких детей развита слабее, чем у более старших детей. Поэтому начинать закаливание можно только у совершенно здорового ребенка, учитывая его физическое и психическое развитие, поведение и реакции на окружающие условия. К закаливанию ослабленных детей необходимо подходить особенно осторожно.

*2. Постепенность*

При проведении закаливающих процедур, особенно в первые дни, нужно внимательно следить за самочувствием ребенка, массой тела, сном, аппетитом. Постепенность - одно из основных правил закаливания. Не следует сразу подвергать ребенка воздействию холодной воды или лучей палящего солнца. Детский организм постепенно приспосабливается к необычным условиям, к переменам окружающей среды. Только последовательно приучая малышей к изменениям температуры, можно без риска дня их здоровья добиться хороших результатов. Особая осторожность необходима в отношении ослабленных и легковозбудимых детей. Этим малышам целесообразно проводить сначала частичное обливание или обтирание, при воздушной ванне - обнажать на первых порах только ножки и ручки, потом живот, грудь и т. д. По мере улучшения состояния здоровья у ослабленного ребенка можно постепенно перейти к обычным закаливающим процедурам, рекомендованным для здоровых детей.

*3. Систематичность вне зависимости от сезона*

Закаливающие процедуры эффективны лишь при условии систематического проведения, в любое время года, изо дня в день. В случае систематического проведения закаливающих процедур вырабатывается условный рефлекс в виде быстрой реакции кровеносных сосудов на воздействие различной температуры. Адаптация организма к резким колебаниям температуры не создается за несколько дней. Если в дальнейшем условный рефлекс на внешние воздействия не подкрепляется, то он вскоре угасает, а затем исчезает. Перерывы в закаливании более 5 дней у малышей до года снижают приобретенную организмом устойчивость к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

*4. Закаливание должно проводиться на фоне хорошего настроения малыша*

Эмоциональное состояние имеет большое значение в эффективности закаливания. Процедуры должны проводиться на фоне положительной настроенности ребенка, если же он проявляет беспокойство, капризничает, их временно отменяют. Маленькие дети требуют особого внимания и подхода, перед началом закаливающей процедуры необходимо создавать такую обстановку, чтобы у ребенка не появлялось чувство страха. Для установления тесного контакта процедура должна сопровождаться ласковым разговором с малышом, его подбадриванием. Когда закаливание доставляет малышу удовольствие, оно наиболее эффективно.

**Противопоказания к закаливающим процедурам:**

* острые заболевания, сопровождающиеся высокой температурой;
* острые желудочно-кишечные расстройства;
* резко повышенная нервная возбудимость;
* декомпенсированные пороки сердца;
* выраженная анемия (низкий гемоглобин);
* резкое истощение;
* ухудшение сна;
* резко отрицательное отношение к закаливающим процедурам.