***«Закаливание ребенка раннего возраста»***

        Для подготовки поступления ребенка в детский сад, для лучшей его адаптации, очень важно начинать закаливать ребенка не только с раннего возраста, но и с самого рождения. Главная задача взрослых – выработать у ребенка способность противостоять охлаждению. Бытует мнение, что маленьких детей надо не закаливать, а оберегать от малейшего охлаждения. Но тепличные условия не укрепляют здоровье малыша, а наоборот, ослабляют его. Детей необходимо закаливать с первых дней жизни с учетом его возрастных особенностей и развития.

Важным моментом в закаливании является то, что оно должно быть систематическим и вошло в режим дня ребенка. Это может быть прогулка, игра, ходьба босиком, обтирание, воздушные ванны и др.

   Закаливающие процедуры могут быть разными в различные сезоны года. Летом – душ, общее обливание, воздушная ванна, зимой – обливание ног.

**Закаливание** - это целая система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных метеорологических условий: холода, тепла, пониженного атмосферного давления.

Как можно начать закаливать ребенка дома?

Существует несколько правил при проведении закаливающих мероприятий:

1. Закаливание следует начинать и далее проводить только при полном здоровье ребенка.

2. Интенсивность закаливающих мероприятий наращивать постепенно.

3.Закаливание следует проводить систематически во все времена года.

4. Учитывайте индивидуальные особенности организма ребенка: его возраст, физическое развитие, состояние здоровья, перенесенные заболевания, и особенности нервной системы.

5. Закаливание лучше начинать в теплое время.

6. Старайтесь проводить закаливание только при положительных эмоциональных реакциях ребенка.

Медицина предлагает множество видов закаливания:

- ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ начинается с первых дней жизни ребенка. Воздушные ванны проводят сначала в трусах, майках, носках и обуви. Спустя 2 недели можно оставлять ребенка при закаливании только в трусах и обуви, затем босиком. Следите, чтобы после прогулки руки и ноги ребенка оставались теплыми.

- ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ. Вначале – это умывание, затем купание, влажное обтирание и контрастный душ.

 -  ОБТИРАНИЕ СУХИМ ПОЛОТЕНЦЕМпроводится перед началом влажных обтираний, как предварительная процедура. Обтирание сухой рукавицей подготавливает ребенка к проведению влажных процедур, создает положительные эмоции. Длительность одной процедуры - 1-2 минуты.

 -   ОБТИРАНИЕ ВЛАЖНЫМ ПОЛОТЕНЦЕМОбщее влажное обтирание здоровым детям можно проводить, начиная с 3-месячного возраста. Обтирание лучше делать утром после сна. Продолжительность процедуры 3-4 минуты. После влажного обтирания нужно растереть кожу ребенка сухим полотенцем до появления умеренного покраснения. После окончания процедуры ребенок должен быть тепло одет.

-  КОНТРАСТНОЕ ОБТИРАНИЕ.Смочить в прохладной воде шерстяную рукавицу, отжать, чтобы не текла, и обтереть всю руку. Затем, смочив другую рукавицу горячей водой, сделать то же, что и с холодной. Затем сухим полотенцем энергично растереть кожу до появления розовой окраски и ощущения тепла. Общая продолжительность процедуры около 5 минут. 

*-* ОБЛИВАНИЕ ВОДОЙ. Его эффект его выше чем при обтирании. Можно выделить местное обливание и общее. Местное обливания это ножные ванны и обливание ног. Их можно начинать детям с 1-1,5 лет. Лучше проводить их после дневного или ночного сна. Обливают нижнюю 1/3 голени и стопы, продолжительность обливания 20-3- секунд, ножных ванн -1-2 минуты. Для детей раннего возраста -3-5 минут.

- КОНТРАСТНОЕ ОБЛИВАНИЕ*.*Это попеременное обливание водой контрастной температуры. Температура воды - +38°С, температура прохладной воды для здоровых детей - +18°С, для ослабленных - +28°С. Обливание всегда начинают с теплой воды. Количество повторений:3-5. Время воздействия теплой воды -6-8, прохладной - 3-4 секунды. После окончания процедуры ноги растирают до легкого покраснения. Контрастное закаливание лучше проводить перед дневным сном, сочетая закаливающие процедуры с гигиеническими.

-  КОНТРАСТНЫЙ ДУШ. Сначала подается теплый душ в течение 30 секунд (t0 36 + 37, затем прохладный 15-30 секунд, смена температуры душа проводится 2-3 раза. Через две недели разницу в температуре увеличивают на 2-3°С и так в течение 2-3 месяцев. Разницу в температурах горячей (до +30 - 40С) и прохладной (до +20 -18°С) воды можно довести до +20°С у старших детей и до +15°С у младших. После окончания кожу необходимо насухо вытереть.

 -   СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ. Их  принимают на открытой местности, при этом происходит одновременное воздействие прямых и рассеянных солнечных лучей. Продолжительность солнечных ванн для детей раннего возраста увеличивается с 2 до 18минут. Не рекомендуется проводить солнечные ванны при температуре воздуха +12°С и выше +27°С. Наиболее целесообразно проводить солнечные ванны с 9 до 12 часов, начиная их не менее чем через 1,5 часа после еды, и заканчивают не позднее чем через 0,5 часа до еды. Голову необходимо защищать от прямых солнечных лучей.

Последовательность проведения солнечных ванн:

1) подготовительная световоздушная ванна в тени 10-20 минут;

2) солнечная ванна;

3) водная процедура / умывание, душ, купание/;

4) отдых в тени.

Важно обратить внимание на одежду ребенка: вначале надевают рубашку с коротким рукавом, через 2-3 дня - майку, через 2-3 дня оставляют в одних трусах.

*Уважаемые родители,* ***ПОМНИТЕ!***

1) начинать закаливание можно в любом возрасте.

2)закалять ребенка надо систематически.

3)выполнять все основные правила проведения закаливания.

4)старайтесь проводить закаливание так, чтобы оно доставляло ребенку радость и удовольствие.