**Как закаливать детей**

Закаливание ребенка имеет огромное значение для укрепления  здоровья и  предупреждения болезней. Оно оказывает общеукрепляющее воздействие  на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ. Начинать закаливать ребенка нужно с самого раннего возраста, когда организм только формируется. Важно постоянно приучать к условиям изменяющейся внешней среды не только здоровых, но и слабых детей.

**Принципы закаливания.**

       Первый принцип – систематичность и последовательность использования процедур. Закаливание должно проводиться по возможности ежедневно, перерывы в приеме процедур быстро приводят к снижению их эффективности. Нужно начинать с более щадящих и менее интенсивных воздействий с постепенным переходом  к  более сильным.  Необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка и состояние его здоровья.

**Можно ли закаливать детей, часто болеющих     вирусными заболеваниями?**

Несомненно, однако, методы и приемы закаливания в период выздоровления должны быть более щадящими. Разумеется, во время болезни закаливающие процедуры не применяются.

      **С чего начинать?**

      Закаливание следует  начинать,  прежде всего,  с устранения перегревания. Многие родители, боясь простудить ребенка, уже с первых дней жизни постоянно кутают его, боятся открывать окна и проветривать помещение, боятся, что он промочит ноги и т.д. Температура воздуха в помещении, где находится ребенок, не должна превышать 20t, а вода для умывания 37t. Не следует дома надевать на ребенка шерстяные кофты и колготки.

      Хорошее закаляющее воздействие оказывает хождение босиком. Большинство детей любит ходить босиком и препятствовать в этом не следует. Однако начинать лучше с малых непродолжительных воздействий. Например, приучать ребенка находиться некоторое время (от 3 до 5 мин.) босиком на коврике. В жаркие летние дни хорошо побегать по травке и песку. Затем можно разрешать бегать босиком по полу дома. Постепенно время хождения босиком дома нужно увеличит до 15-20 минут. Это пассивное закаливание.

      Для активного закаливания используются воздушные и солнечные ванны, обливания и др.

       **Методы закаливания.**

Существующие методы закаливания можно разделить на две группы:***традиционные*и *нетрадиционные.***

***К традиционным методам***  относится *закаливание воздухом*. Дети дошкольного возраста должны ежедневно гулять не менее 4 часов. В домашних условиях можно использовать контрастные воздушные ванны. Проснувшись утром чуть раньше ребенка и укрыв его одеялом, откройте форточку и доведите температуру в спальне до 14-15t. Когда ребенок проснется. Поиграйте с ним. Перебегая из прохладной комнаты в  теплую.

Хорошим закаливающим и общеукрепляющим средством являются*солнечные ванны.* Но оздоровительное воздействие солнечной радиации проявляются только в умеренных дозах облучения. Поэтому длительность первых солнечных ванн при температуре воздуха не ниже 20t не должна превышать 5-7 минут в утреннее (с 8 до 11) и послеобеденные (с 17до 19) часы. Время каждой последующей ванны можно увеличит на 3-5 минут. Детям лучше принимать солнечные ванны в движении, например, во время подвижной игры.

      *Традиционные методы закаливания* водой  делятся на *местные*и*общие.* К местным относятся:  *умывания после ночного и дневного сна*, *мытье рук и ног.*  К общим – *обтирание, обливание, душ*. Хороший эффект дают обмывания стоп водой с постепенным понижением её температуры. На длительность обливания – полминуты. После обливания ноги следует тщательно вытереть.

      Наиболее эффективным ***нетрадиционным методом***  закаливания является *контрастный душ*, когда теплая и горячая вода сменяется прохладной или холодной. У детей дошкольного возраста эту процедуру можно применять после проведения курсов менее  сильных закаливающих воздействий (воздушные ванны, обтирание).  Приему контрастного душа могут предшествовать контрастные ножные ванны, когда ребенок погружает ноги поочередно в тазики, наполненные водой разной температуры.

      *Русская баня,* и особенно *финская сауна*, также могут способствовать закаливанию дошкольника, но при обязательном выполнении ряда условий более щадящего режима. Для детей 5-6 лет, особенно при первых посещениях. Температура в парилке не должна превышать 60t, а время пребывания на нижней полке не должно быть более 4-5 минут при чередовании с приемами прохладного душа (25) и отдыха в течение 30-40 минут. По мере повторения процедур и, соответственно, привыкания температура воздуха в парилке постепенно увеличивается до 80 минут, а время пребывания до 6-7 минут.