Консультация для родителей: «Умное закаливание»

**Закаливание детей — 4 основных принципа**

        Как вы думаете, чем отличается умный человек от мудрого? Умный сможет решить возникшую проблему, а мудрый попросту не допустит её возникновения. Наверняка, вам известно, что профилактика – это лучшая защита от болезней. Давайте станем немножечко мудрее и поговорим о закаливании детей. Ведь если вы начнёте закалять малышей с пелёнок, то простуды и вирусные инфекции им будут нипочём.

**Здоровый ребёнок — счастливые родители!**

       Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья! Время показало, что этот лозунг детских отечественных здравниц оправдывает себя в полной мере. Педиатры уже давно доказали, что закаливание вырабатывает устойчивый иммунитет к бактериям и вирусам, а также помогает снизить чувствительность маленького организма к температурным перепадам в дождливое и зябкое межсезонье.

       Казалось бы, что сложного в детском закаливании, обливай кроху каждый день ледяной водой и забудь о недугах и ОРВИ. Но не всё так просто, как кажется. Закаливание должно быть более грамотным. Детский организм нужно постепенно вводить в мир целебного воздействия солнечных лучей, водных процедур и воздушных ванн.

**Свежий воздух**

       Закаливание маленьких детей с помощью свежего воздуха не обязательно подразумевает их нахождение на улице. Самые первые уроки закаливания для грудничка начинаются ещё тогда, когда вы достаете его из тёплой кроватки, чтобы сменить подгузник или перепеленать. Не преследуя никаких целей, вы неосознанно устраиваете малышу контрастные воздушные ванны, когда заходите с ним в только что проветренную комнату.

        Систематизировав этот опыт, в дальнейшем вы сможете легко приучить кроху делать утреннюю зарядку с открытой форточкой уже с двух лет. Но не переусердствуйте – температура в комнате не должна быть ниже 18˚С, ребёнок не должен находиться на сквозняке и не быть запревшим после сна, иначе простуды не избежать. В тёплое время года, во время зарядки, можно снять с карапуза пижаму – пусть его тело дышит.

**Водные процедуры**

         К холодной водичке ребёнка следует приучать постепенно, поэтому водное закаливание детей желательно начинать с ванночек, затем добавлять обтирание, и только потом обливание. Вам нужно будет запастись терпением и каждый раз следить за продолжительностью процедуры (таймер) или измерять температуру воды (водный градусник). Это можно делать следующим образом:

1. 1.      Малыш опускает ножки в таз с водой на одну-две минуты (три-четыре дня), потом на три минуты (ещё три-четыре дня), после чего время закаливания увеличивается на одну минуту каждый день. При этом температура воды остаётся неизменной 20˚С.
2. 2.      Второй пример основывается на ежедневном понижении температуры воды на один-два градуса с 33 до 18˚С, при постоянной длительности процедуры (пять-десять минут).

       Выполняйте такое закаливание по утрам, когда ножки крохи ещё хранят тепло постели, иначе процедура теряет весь смысл, ведь её суть в перепаде температур. Обычно дети восторженно воспринимают такие ванночки, особенно, если вы придаёте всему процессу игровую форму. Подбадривайте карапуза, хлопайте в ладоши, а он в ответ с удовольствием будет стучать ножками по водичке.

Кстати, вот ещё несколько полезных советов, которые, безусловно, вам пригодятся, если вы решите начать закаливать своего малыша.

**Обтирание и обливание**

        После ножных ванночек можно смело приступать к  влажным обтираниям. Для закаливания обтиранием вам понадобится полотенце или варежка для купания из натурального материала. Начните с 28˚С и доводите температуру до 18˚С, понижая её каждые три дня на один-два градуса.

       Если ребёнок болезненный, температуру следует понижать медленнее. Делайте две недели обтирания водичкой  28˚С и только после этого приступайте к обтираниям по приведённой выше схеме.

Закаливание детей обтиранием влажной варежкой начинают с ножек и ручек. Делают это быстрыми продольными или круговыми движениями от пальчиков к туловищу. Потом обтирают грудь, живот и спинку. В конце процедуры оботрите кроху сухим полотенцем. Если в комнате прохладно, укутайте малыша одеялом или наденьте на него пижаму.

       Обливания проводятся по такой же температурной схеме, как и влажные обтирания. Ребёнок может испугаться сильной струи из душа, поэтому, сначала используйте ковш или лейку. Обязательно проследите, чтобы у крохи не намокли волосы, и он не попал на сквозняк после процедуры закаливания. Со временем, после того как ребёнок ко всему привыкнет, можно будет перейти на контрастный душ, обливая его от пяточек до плечей, два-три раза чередуя холодную и тёплую воду по 30 секунд.

*Запомните несколько важных моментов! Закаливание детей водными процедурами проводится в первой половине дня, до еды или через 40 минут после приёма пищи. Если ребёнок приболел – процедуры нужно отменить и начать заново не ранее, чем через две недели после выздоровления.*

**Солнечные ванны**

        Солнечные ванны способствуют укреплению кожных покровов и выработке в организме малыша витамина D, который помогает формированию костных тканей и поэтому крайне необходим для здорового детского развития. При его недостатке у крохи может начать развиваться рахит.

        Детей начинают приучать к солнцу с первых тёплых дней. Но не стоит гулять под прямыми солнечными лучами в жаркий летний день, делайте это в тенистом парке. Если вы собираетесь взять малютку с собой на пляж – проследите, чтобы там обязательно был навес от солнца или тенёк, где вы могли бы периодически прятаться от жары. Солнечные ванны лучше всего принимать с 9 до 11 часов утра.