Родителям на заметку.

***А как закалять детей водой? С чего начать?***

Начните с **местных процедур** – **умывания, мытья ног перед сном, игр с водой**. При местных водных процедурах начальная температура воды должна быть 28-30 С. Затем постепенно снижайте её через каждые 3-4 дня на 1-2 С.

**От местных процедур переходите к кратковременным общим (обтирание, обливание, душ, ванна, купание в открытых водоёмах).**

Академик Г.Н. Сперанский рекомендовал начинать **закаливание с сухих обтираний**, которые выполняют следующим образом. Куском чистой, проглаженной фланели легко протирают всё тело ребёнка до появления небольшой красноты**. Спустя 2 недели** можно приступать к **влажным обтираниям**. Губку или рукавичку из махровой ткани смачивают в воде и немного отжимают. Сначала обтирают руки от пальчиков к плечу, затем ноги, живот и спину. Снижать температуру воды можно на 1 С каждую неделю, доводя до определённого минимума.

Примерная температура воды для влажных обтираний детей, С.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Начальная | | Предельная | |
| зимой | летом | зимой | летом |
| 1-3 лет | 33 | 32 | 26 | 24 |
| 4-5 лет | 32 | 30 | 24 | 22 |
| 6-7 лет | 30 | 28 | 22 | 18-20 |

**Кратковременные общие процедуры (обливание, душ)** для детей от 1 года до 6 лет начальная температура воды составляет 33-34 С. Затем в течение 25 дней её доводят до 26 С зимой и 24 С летом.

Примерная температура воды для обливания детей, С.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Начальная | | Предельная | |
| зимой | летом | зимой | летом |
| 1-3 лет | 34 | 33 | 28 | 24-25 |
| 4-5 лет | 33 | 32 | 26 | 22-24 |
| 6-7 лет | 32 | 30 | 24 | 20-22 |

Для обливания используют лейку ли кувшин. Струю воды с высоты 40-50 см направляют ребёнку на шею. Плечи, руки, ноги (голову не мочат). Продолжается процедурат20-30 с. Сразу же после обливания тело ребёнка вытирают насухо*. Понаблюдайте за ребёнком: если заметите, что вода ему неприятна или он зябнет, напряжён. Немедленно прекратите процедуру, согрейте его и успокойте .*

**Душ** в целях закаливания длится 1-1,5 мин. Более продолжительной процедурой является **ванна** (5 мин). *Постоянно следите за самочувствием ребёнка. Вполне естественны такие явления, как лёгкое побледнение, появление «гусиной кожи» в начале процедуры. Если же они держатся долго, то ребёнка необходимо вытереть и согреть.*

Если закаливающая процедура по какой-то причине не выполнялась более 10 дней, то при её возобновлении надо как бы вернуться к исходному уровню нагрузок.

В возрасте старше года можно применять специальные закаливающие процедуры для ног. **Ножные ванны** – прекрасное средство против простуд. Процедуру проводят перед ночным сном. В таз наливают столько воды, чтобы она покрывала только нижнюю часть голеней. Начальная температура воды для детей до 3 лет – 33-35 С , зимой – 35-36 С. Постепенно еженедельно снижая температуру в воды на 1 С, доводят её до 22-24 С и ниже. Во время процедуры (1-3 мин) ребёнок шевелит стопами, как бы переступая по дну тазика.

Обливание ног от 3-7 лет производится так: ребёнок садится на низкий табурет , ноги ставит на деревянный брусок, положенный на дно таза. Воду лейте из кувшина на нижнюю треть его голеней и на стопы. Длительность обливания 20-30с. Температура воды вначале 27-28С. Конечная - не ниже 18 С. Через каждые 10 дней её снижают на 1-2 С. После ножной ванны, обливания или обмывания ног их вытирают досуха, затем растирают руками до лёгкого покраснения.

**Купание в открытых водоёмах**, самый лучший способ закаливания в летнюю пору. Начинать могут дети уже с 2-3 летнего возраста. Но только после предварительного закаливания воздухом и водой. Температура воды должна быть не менее 22-23 С, воздуха 24-25С. Время пребывания в воде на первых порах составляет 3 минуты, а затем изо дня в день увеличивается до 6-8 минут. Купаться достаточно 1 раз в день. Лучшее время для этого: в средней полосе – от 11 до 12 ч, на юге – 9-11ч. Когда дети приобретут определённую закалку, купаться можно и при несколько меньшей температуре воздуха, но не ниже 18 С.

Во избежание несчастных случаев тщательно выбирайте место для купания. Самое подходящее с чистым песчаным дном, пологим спуском, со спокойным течением воды.

Внимательно следите за поведением ребёнка в воде. После купания его необходимо насухо обтереть, быстро одеть, поиграть с ним, чтобы он в движении согрелся, а потом следует отдохнуть в тени.

Ещё более сильное действие на организм детей оказывают **морские купания**.

На море в первые дни целесообразно проводить с детьми такие водные процедуры, как обтирание и обливание морской водой. Для обтирания поочерёдно обнажают верхнюю, а затем и нижнюю половину тела или наоборот. После обтирания, можно перейти к обливаниям. Следующий шаг – купание. Первый раз достаточно побыть в воде 2-3 минуты, непременно при этом двигаясь. В дальнейшем время купания постепенно увеличивается до 8-10 минут.

Регулярное применение водных процедур – надёжный метод профилактики простудных заболеваний, многосторонний фактор благотворного воздействия на все органы и системы растущего организма.