### Консультация для родителей

**«Малыши холода не боятся».**

**Цель** - просвещение родителей о вреде «утепления» детей. Советы при подборе одежды

Едва ли не в каждой семье с рождением ребенка встает вопрос: как избавить малыша от простудных заболеваний? К каким только средствам официальной и народной медицины не прибегают родители, чтобы вырвать детей из цепи простуд и осложнений. И забывают о главном врачевателе - закаливании.

Первое, с чего следует начать, - отказаться от «утепления» ребенка. Если температура комнаты, где он находится, выше **20 градусов**, организм малыша изнеживается. Более низкая температура напротив повышает его активность. Поэтому ребенок должен быть приучен хорошо чувствовать себя при **18 градусах.**

Беда еще в том, что с первых дней жизни малыша кутают, излишне одевают. Он становится уязвимым к охлаждению. Перегревание нарушает и обменные процессы, снижает сопротивляемость к инфекциям. Одежда должна быть теплой, но не препятствовать движениям.

Для закаливания используют очень холодную воду, но воздействуют ею поначалу на небольшой участок кожи и недолго. Наращивают холодовую нагрузку лишь в том случае, если ребенок привык и реагирует на процедуру положительно, без боязни. При этом выбирают: или удлинить время процедуры, или расширить охлаждаемую поверхность. Тело малыша не успевает остыть и уж тем более переохладиться за короткое время, в течение которого на него воздействует холодная вода. Зато сразу включаются терморецепторы и терморегуляторы организма. Таким образом, процедуры не только безопасны, но и дают ощутимый эффект.

Начинать такое закаливание ребенка можно в любом возрасте и при любом состоянии здоровья. Даже при вяло текущей болезни. Наращивание воздействий в последнем случае, естественно, будет идти медленнее.

Поскольку скорость увеличения холодовой нагрузки регулируют по ощущениям малышам, у ребенка вырабатывается положительный рефлекс на закаливание, и он становится активным участником процедур. Этими же принципами руководствуются, закаливая ребенка холодными воздушными ваннами, и при хождении босиком.

Если ребенок заболел вскоре после начала закаливания, не паникуйте. Болезнь бывает вызвана как правило не процедурами, а каким-то другими причинами. Продолжайте холодовые нагрузки, конечно же, снизив время и площадь охлаждаемой поверхности.

Как найти золотую середину? Главный союзник здесь - наблюдательность. Руководствуйтесь, не умозаключениями и графиками, а реакцией собственного ребенка. Если он быстро привыкает и закаливание ему нравится, можно наращивать нагрузку. Если же он при выполнении процедур капризничает, значит что-то делается не так, присмотритесь. Кроме того, желательно, чтобы все процедуры вы выполняли вместе с малышом. Это поможет ощутить его действия и совместить приятное с полезным. Разве вы не стремитесь улучшить и собственное здоровье?

Несколько слов о самих процедурах. Наберите в ладонь чуть-чуть воды, самой холодной, и плесните ее на пяточку ребенку. По мере того, как малыш освоится с такой процедурой, иначе говоря, будет на нее спокойно реагировать, увеличивайте количество воды и площадь обливания. Например, можно подставить ножки на мгновение под струю из крана, плеснуть воду на животик и на спину. Ясно, что при этом следует создавать положительный эмоциональный фон: произносить ласковые слова, время от времени хвалить ребенка.

Детям нравятся и контрастные ванны: сидя в теплой воде, плескать на себя ледяную воду. Это не только способствует закаливанию организма, но и укрепляет нервную систему. Является прекрасной гимнастикой для кровеносных сосудов. Главное, усвоить истину: здоровье детей - в руках их родителей.