***Закаливание детей*.**

Эффективным методом укрепления здоровья ребенка является закаливание детей в состоянии полного здоровья. В результате правильно проводимого детского закаливания, снижается заболеваемость детей, отмечаются улучшения в состоянии их здоровья. Некоторые факторы окружающей среды: повышенная или пониженная температура воздуха, вода, солнце, могут оказывать неблагоприятное воздействие на организм ребенка, если он к ним не подготовлен.

1. Это означает что начинать закаливание следует с наименее воспринимаемой силой раздражителя. Например, при закаливании холодной водой, нужно понижать ее температуру постепенно;
2) Систематическое регулярное и ежедневное проведение закаливающих процедур.
При этом следует помнить, что закаливание детей должно совмещаться с гигиеническими процедурами и двигательной активностью детей;
3) Закаливающие процедуры начинают проводить в состоянии полного здоровья;
4) Необходимо учитывать индивидуальные и возрастные особенности ребенка;
5) Во время закаливания следует добиваться положительных эмоций;
6) Начинать закаливание ребенка можно в любое время года, но лучше в теплое. Так оно лучше переносится детьми;
7) Если закаливание пришлось временно прекратить, то возобновляют закаливание детей с начальной температуры.
**Классификация процедур для закаливания детей**
К закаливающем процедурам относятся:
**Закаливание воздухом:**
1) **Периодическое проветривание комнаты**
Проветривание комнаты следует проводить 4-5 раз в день. Продолжительность проветривания - от 5 до 15 минут. Длительность проветривания определяется температурой наружного воздуха и степенью ветренности погоды. Проветривание следует проводить в момент отсутствия ребенка в помещении.
2) **Воздушные ванны**
Воздушные ванны можно начинать проводить с 2-3-х недельного возраста. Оптимальная температура воздуха в комнате для детей до года - 22-21 градус Цельсия. От 1 года до 2-х лет - 21-20 С. От двух до четырех лет - 20-19 С. От четырех до семи - 19-18 С.
Воздушные ванны проводятся 2-3 раза в день. Обычно, при смене одежды, после дневного и ночного сна. Начинают с температуры 22 С с дальнейшем ее снижением каждые 3-4 ванны, на 0,5-1 градус, доводя ее до возрастной нормы. Продолжительность ванны с трех-четырех минут постепенно увеличивают до 15-20 минут. Удлинение процедуры производят через каждые 4-5 ванн на 3-5 минут. У детей до 1 года, можно использовать поэтапный прием с раздеванием. Облегчение одежды проводят постепенно. Вначале, закатывают рукава, через 4-5 ванн можно снять рубашку, затем, ползунки (колготки), оставляя ребенка в трусиках и майке.
3) **Прогулки на свежем воздухе**
Первую прогулку с новорожденным можно проводить с двухнедельного возраста. Для новорожденных, а также детей грудного возраста прогулки проводятся при температуре окружающего воздуха не ниже -5 градусов Цельсия, а если погода безветренная, допускается до -10 градусов. Продолжительность прогулки - начиная от 15-20 минут до 1,5 часов (5-8 часов в день в летнее время). Прогулку следует проводить как минимум 2 раза в день. В общей сложности, дети после года, должны быть на свежем воздухе в холодное время года - 2-5 часов, а в летнее - 10-12 часов.
2. Умывание ребенка
Является одновременно как гигиеническим так и закаливающим мероприятием. Проводится 2 раза в день, утром и вечером. Начинать следует с умывания теплой водой (35-36 градусов) с постепенным снижением температуры каждые 2-3 дня на 0,5-1 градус до температуры 26-28 градусов.
2) Полоскание рта
С 2-х 3-х летнего возраста следует приучать детей ежедневно полоскать рот. Полоскать рот нужно кипяченой водой комнатной температуры. С 4-5 лет можно приучать ребенка полоскать горло. При этом используют 70-100 мл кипяченой воды комнатной температуры.
3) Обтирание
Начинают обтирание в возрасте 6 месяцев. Вначале, первые 2 раза обтирают сухой мягкой тканью. После этого, переходят к обтиранию мокрой тканью. Последовательно обтирают верхние и нижние конечности снизу вверх. Затем, грудь, животик, спинку. Начинают с температуры воды 35-33 градуса, через неделю начинают постепенно снижать на 1-2 градуса каждые 2-3 дня до температуры в зависимости от возраста ребенка. На 1-м году до 30-28 градусов; от 1 до 3-х лет - 26-25 градусов; от 4-х до 6 лет - 18-16 градусов.
4) Обливание.
Обливание бывает местное и общее. Местное обливание включает в себя обливание рук и ног. Его следует начинать с температуры 35 градусов, постепенно снижая до 28 градусов для детей в возрасте от 1 до 2-х лет, и 24-22 градуса для дошкольников (3-5 лет).
Общее обливание начинают в возрасте 1,5-2 года. Начальная температура воды - 35-33 градуса. Снижают до 28-27 градусов для детей 4-х лет, до 25-22 градусов - 4-6 лет.
5) Купание в открытых водоемах
Этот вид закаливания следует начинать не раньше чем с 3-х летнего возраста. Необходимо обратить внимание на чистоту водоема и безопасность для ребенка. Купание должно проводиться в теплое время года.
Закаливание водой проводят в помещении при обычной комнатной температуре воздуха (18-20 градусов), без сквозняков. Водная процедура заканчивается вытиранием кожи насухо. Затем, на ребенка одевают обычную одежду.

Закаливание в виде солнечных ванн начинают в возрасте 12 месяцев.
**Закаливание солнцем**Самым оптимальным для принятия солнечных ванн является утреннее время с 9.00 до 11.00. Продолжительность закаливания солнцем - от 3-5минут с постепенным увеличением до 10-20 минут.
В летнее время года, закаливание солнечными лучами может проводится на площадке, которая имеет участки тени и светотени. Лучше, если тень от зелени или от листвы деревьев, чем от навеса.
Детей до года под прямые солнечные лучи лучше не выносить. Их следует держать в светотени, образуемой кроной деревьев или навесами.
Дети старше 2-х лет могут находиться под прямыми солнечными лучами от 5-6 минут в первые дни, после появления хорошего загара до 10-20 минут по 2-3 раза в день. В утреннее время с 9.00 до 11.00, а в вечернее с 16.00 до 18.00.
Следует помнить, что перегревание ребенка не менее вредно, чем переохлаждение. Поэтому одежда должна быть рационально подобрана. На голове обязательно должен быть головной убор светлого цвета, который убережет от избыточного облучения и перегревания.
Соблюдение принципа постепенности, то есть постепенное увеличение площади оголяемой поверхности тела ребенка и постепенное увеличение времени пребывания на солнце, так же предупредит избыточное облучение.