# Развитие ребёнка в 3 года

К 3 годам ребёнок становится более общительный. Он хорошо говорит и любит задавать много вопросов. Именно в этом возрасте детей называют «почемучками». Он знает название многих предметов, всё больше усложняет свою речь. К 3 годам ребёнок начинает осознавать себя как отдельную личность. К сожалению, некоторые дети испытывают в этом возрасте **«кризис 3 лет»**, который выражается частыми **капризами и недовольствами**. Любовь, терпение и понимание родителей поможет преодолеть этот сложный период.

**Физическое развитие**

В 3 года вес мальчиков составляет около 13,7-16,1 кг, вес девочек составляет около 13,1-16,7. Рост мальчиков составляет около 92-99 см., рост девочек составляет около 91-99 см. Окружность грудной клетки у мальчиков составляет около 50,3-54,7 см, у девочек - 49,8-53,9 см. Трёхлетний ребёнок может выполнять одновременно два действия. Многие дети с удовольствием осваивают трёхколёсный велосипед. Ребёнок легко перешагивает через препятствия на полу высотой до 30 см. чередующимся шагом и перепрыгивает через линию на полу. Дети в 3 года очень подвижны, они бегают, прыгают, спрыгивают с небольшой высоты, ловят мяч, залезают на лесенки, скатываются с горки и т. д. У ребёнка усложняются движения рук, у него хорошо развита координация движений.

**Нервно-психическое развитие**

Ребёнок 3-х лет хорошо разговаривает и понимает, использует в речи сложные предложения. Он может произносить фразы, содержащие 5 – 6 слов, употребляя прилагательные и наречия. В этом возрасте детей очень привлекают картинки, ребёнок с удовольствием будет их рассматривать и произносить название знакомых предметов и имена героев по просьбе взрослых. В игре малыш начинает использовать ролевые элементы, например во время игры «в дочки-матери». Как и в 2 года таким детям очень нравится рисовать и лепить из пластилина. У него получаются элементарные рисунки карандашом и простые пластилиновые фигурки. Малыш практически самостоятельно или с небольшой помощью взрослого одевается сам. Ему уже хорошо удаётся расстегивать и застёгивать пуговицы. При необходимости он сам и по назначению пользуется расчёской, салфеткой и носовым платком. Играя в кубики, ребёнок может воспроизвести показанные родителями сооружения или что-то построить сам. Очень интересным навыком становится планирование своей деятельности, малыш может предупредить взрослого о том, что он будет рисовать, лепить, играть в машинку и т. п. В этом возрасте дети уже начинают понимать, что можно делать, а что делать нельзя. Если ребёнку стараться объяснять различные поступки, то он скоро начнёт сам отличать хорее поведение от плохого. Также трёхлетние дети с удовольствием проявляют самостоятельность. Они уже хорошо чувствуют себя в коллективе, и могут играть вместе.

**Режим**

Режим ребёнка в 3 года практически соответствует режиму ребёнка в 2 года. Желательно чтобы ребёнок спал ночью не менее 11 ч. и спал 1 раз днём не менее 1,5 ч. Старайтесь укладывать ребёнка спать около 21 ч.. Перед сном можно провести купание. В этом возрасте многие дети не любят укладываться спать днём, это происходит из-за их чрезмерной двигательной активности и впечатлительности. Старайтесь всё же настоять на своём, и уложить ребёнка на отдых т. к. систематическое недосыпание не принесёт пользы.

**Уход за ребенком 3 лет**

Согласитесь, что **уход за ребенком 3 лет** подразумевает и организацию правильного питания. От двух до трех лет малышу уже не нужна  та опека,  в которой он нуждался ранее. Можно посадить малыша  за общий стол, так как  для него очень важно присутствовать в кругу взрослых, но все же  готовьте кушать ребенку  пока отдельно.

Малыш сейчас уже обращает внимание и на красоту, и  то насколько аккуратно накрыт  обеденный  стол, даже на то, как соблюдаются  правила этикета  взрослыми за столом. Поэтому применяйте при сервировке стола  красивую посуду, не забывайте  про салфетки. Это малыш  точно запомнит навсегда.

Со временем переходите на четырехразовое кормление, должны быть и завтрак, и обед,  и полдник, и ужин. Конечно, по желанию малыша  можно сохранить и второй завтрак, давайте ребенку сок и яблоко или  молоко с булочкой.

**Меню для ребенка  3-х лет.**

Основным  принципом  **питания детей в 3 года** является то, что большинство продуктов должны съедаться в 1-ый  завтрак, в обед и на ужин. Пусть **питание ребенка в 3 года** будет  регулярным, лучше если кроха будет кушать  в одно и то же время.

Нужно более  разнообразить меню  ребенка, не стоит кормить его одними и теми же блюдами. Ведь, в конце концов,  малыш  вообще станет отказываться, их  есть, а  продукты нелюбимые в этом возрасте могут никогда не полюбиться ребенку.  Не стоит детям в этом  возрасте давать  жирные и острые блюда, применяя пряности, нужно ограничить применение разных  маринадов, к тому же  тушеные блюда и жареные лучше готовить малышу  где-то 2  раза в неделю, чаще не надо.

Большое  внимание  обращайте  на то, какое  качество у употребляемых ребенком продуктов. Лучше будет, если  блюда для ребенка  будут готовиться,  перед  тем как нужно их подавать на стол. Не стоит увлекаться цитрусовыми, ведь несмотря на их полезность из-за большого содержания витамина С,  цитрусовые часто  вызывают  аллергию у деток. Нужно обязательно очищать  цитрусовые от кожуры. Все-таки лучше  из  фруктов и овощей больше кормить  малыша теми, которые содержатся именно в вашей местности. Ведь они более гармонично вводятся в рацион ребенка и не вызывают аллергических реакций, в отличие от большинства экзотических плодов.

Весьма ценным продуктом в рационе малыша, конечно,  считается молоко.

**Важность молока и молочных продуктов в питании ребенка.**

В молоке  и остальных  молочных продуктах кроме белка содержится большое количество  минеральных солей и важных витаминов.  Только давайте малышу лишь свежее молоко и в обязательном порядке кипятите его перед применением. Какие-либо  порции молока, допустим,  на завтрак или на ужин, заменяйте молочными продуктами, такими как кефир, йогурт, творог и остальные. Кстати, домашний творог  нужно готовить на кипяченом молоке.

**Гигиена ребенка 3 лет**

Безусловно, что **уход за ребенком 3 лет** – это и содержание гигиены. Большое  внимание  уделяйте  чистоте пола, ведь малыш,  активно двигаясь, проводит на нем большую часть дня. Поэтому каждый день проводите влажную уборку в доме.

От двух до трех лет у ребенка  начинают закрепляться каждодневные навыки гигиены, такие как  чистка зубов  или мытье рук. Поэтому родители должны подавать малышам пример, так как он в этом возрасте  играет огромную роль, ведь  дети во всем хотят подражать взрослым.

**Гигиена ребенка в 3 года: уход за зубами.**

Большое  удовольствие ребенку приносит чистка зубов, ее ребенок начинает проводить  где-то в этом  возрасте. Периодически  демонстрируйте ребенку  медленные движения щеткой. Чистите  зубы малышу  вертикальными движениями, ведь больше всего остатков пищи скрывается именно  в углублениях между зубками.

Утром  чистите зубки крохе после завтрака, ну а вечером после  того как он поужинает. Приучайте малыша в течение  дня всегда полоскать рот, тем более, после употребления сладостей. Нужно научить  ребенка ухаживать за щеткой: чтобы малыш щетку  тщательно промывал водой и ставил на место. Пусть щетка  хранится ручкой вниз, лучше  щетку ребенка  хранить отдельно от  взрослых или просто держать ее в  футляре. Как Вы понимаете,  главным правилом, которого обязаны придерживаться родители, соблюдая **уход за ребенком 3 лет**  – это поддержание чистоты.

**Гигиена ребенка в 3 года: умывание и купание.**

Детки  этого возраста купаются и умываются с огромным удовольствием. Лучше  держите  предметы  ребенка в ванной всегда  отдельно от ваших. Используйте для купания малыша не лишь детское мыло, а и всякие ароматизированные средства, которые предназначены для ухода за ребенком и  от которых он получит большое удовольствие. При купании нужно проверять тело ребенка на наличие  на нем разных ссадин, синяков или  высыпаний.

Нужно приучать малыша  пользоваться только своим полотенцем и предметами для купания. В этом возрасте малыш уже может самостоятельно расчесывать свои волосы. Для этого применяйте мягкую щетку, ее храните отдельно и периодически мойте с мылом.

К тому же следует подстригать ногти на руках и ногах один раз в неделю. Обрабатывайте  края с помощью пилочки.

**Гигиена ребенка в 3 года: одежда.**

Безусловно, **уход за ребенком 3 лет**, требует правильного подбора одежды. Пусть одежда малыша  соответствует и времени года, и также температуре на улице, ведь малыш много двигается и  одежда неудобная создает для него дискомфорт. Меняйте белье  ребенку  где-то 2   раза за  день. Не стоит покупать ребенку синтетическое белье, ведь  оно не может пропускать воздух и  впитывать пот,  к тому же бывает, после носки таких вещей, появляется аллергия. Кстати, вещи из хлопка не одевайте непосредственно на тело, так как это может привести к раздражению. Одевайте  ребенка  на ночь в  детскую пижаму,  но без опасной   плотной   резинки на ней, которая может давить.

**Соблюдаем гигиену ребенка 3 лет:  обувь**

Подбирайте для малыша  такую обувь, которая  не натирает ножки, не деформирует их  и пропускает воздух. Выбирая обувь, учитывайте и  климатические условия, характер  занятий ребенка. Пусть обувь малыша прилегает  к ноге, но не сдавливайте ее. Не покупайте  сильно  свободную обувь, которую мамы любят брать на пару  сезонов вперед, ведь это может привести к тому, что стопа малыша будет неправильно развиваться. Выбирайте для лета  обувь с фиксированной пяткой.

**Закаливание** — система мероприятий, повышающих выносливость организма к многообразным влияниям внешней среды и воспитывающих способность организма быстро и без вреда для здоровья приспособиться к неблагоприятным воздействиям средствами самозащиты.

Правильно, в соответствии с возрастом построенный режим дня и его строгое выполнение — одно из важнейших условий для нормального физического и нервно-психического развития ребенка. В режиме дня следует предусмотреть время для проведения гигиенических и закаливающих мероприятий, родители должны придерживаться его и не нарушать (см. таблицу).

Систематическое применение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, ванна, купание и др.) оказывает положительное действие на нервную систему, обмен веществ, всю жизнедеятельность детского организма.

**Закаливание** допустимо только при полном здоровье ребенка; начинать процедуры можно в любое время года, но наиболее благоприятно для этого теплое время.

Нельзя сразу подвергать детей сильным воздействиям холодного воздуха или воды, приучать к ним следует постепенно, медленно и тем более осторожно, чем моложе и слабее ребенок. Постепенность — одно из основных правил закаливания.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Процедура** | **Время проведения** | **Продолжительность** |
| **до 3-х лет** | **3 - 7 лет** |
| Прогулка и игры на воздухе | Утром и днем | Осенью и зимой .не реже 2 раз по 2 ч; летом 6—8 ч | Осенью и зимой по 2—2,5 ч; летом как можно дольше |
| Дневной сон на воздухе | Утром или после обеда | Грудным детям 2—3 раза по 1,5—2 ч; старшим— 1 раз | 1 раз по 1,5— 2 ч |
| Воздушные ванны | Утром или после дневного сна | Осенью и зимой в комнате 2—3 раза по 2—15 мин и дольше; летом на воздухе 30—60 мин | Осенью и зимой в комнате, начинать с 5— 10 мин до 30— 60 мин 2 раза. В сочетании с гимнастикой, играми летом световоздуш-ные ванны 10— 60 мин и дольше |
| Солнечные ванны | В средней полосе 9—11 ч | Для детей старше года начинатьс 1— 2 мин до 20 мин (на все стороны тела) | 4—40 мин (на все стороны тела) |
| Обтирание | Рано утром или до дневного сна | 1—2 мин | 2—3 мин |
| Обливание | Утром после гимнастики, воздушной и солнечной ванны (летом) | 30—40 с | 40—90 с (в зависимости от возраста) |
| Душ | Утром перед едой или перед дневным сном | После 1,5 года по 30—40 с | Не дольше 90 с |
| Купание в реке, озере | 9—11 ч | После 2 лет по 2—6 мин | 6—8 мин |
| Массаж и гимнастика для грудных детей | Утром через 40—60 мин после еды | 1—2 раза по 5—10—12 мин в зависимости от возраста | ------- |
| Гимнастика | Через 20—30 мин после завтрака | 1,5—2 года по 8—10 мин; после2летпо 12—15 мин | 3—4 года по 12—15 мин, 5—6 лет — по 20 мин. До 7 лет по 25—30 мин |

Проводить закаливающие процедуры надо с учетом индивидуальных особенностей ребенка и его возраста. При этом большое значение имеет состояние здоровья, общее физическое развитие, тип нервной системы, самочувствие и настроение в данное время. При выборе мер закаливания необходим совет врача. Так, детям, страдающим, например, малярией, противопоказаны солнечные ванны, купание в реке; физически ослабленные — нуждаются в особой дозировке закаливающих процедур и т. д.

Нужно внимательно присматриваться к тому, как ребенок переносит охлаждение, как действует на него жара. Здесь может иметь значение и возраст, и недавно перенесенное заболевание, и состояние нервной системы. Дети, очень чувствительные к охлаждению, нуждаются в особом подходе, в большей постепенности мер закаливания. Здесь необходим совет врача. Совсем отказываться от закаливания без особых причин не следует, так как для детей, резко реагирующих на охлаждение, оно как раз очень важно.

Иногда ребенок плохо относится к закаливающим процедурам только потому, что изнежен, не желает выполнять то, что ему непривычно. В таком случае родителям придется проявить чуткость и настойчивость в воспитании привычки к закаливающим процедурам. **Умывание** — самый доступный в быту вид закаливания водой. Детям в возрасте полтора года рекомендуется ежедневно умывать не только лицо и руки, но также шею и верхнюю часть груди до пояса. Начинать надо тепловатой водой (30—32 °С), постепенно снижая ее температуру до комнатной, а затем использовать воду из-под крана. После умывания тело ребенка растирают махровым полотенцем до легкого покраснения. Вода для умывания на ночь более теплая (на 2° выше утренней). **Ножные ванны** — очень действенное средство закаливания, поскольку ноги, особенно стопы, наиболее чувствительны к охлаждению. Проводят их перед ночным сном. Воздействию подвергаются стопы и нижняя часть голени. Начальная температура воды для детей до 3 лет летом 33—35°, зимой — 35—36°. Постепенно снижая через каждую неделю температуру воды на 1 градус, доводят ее до 22—24° и ниже. Продолжительность процедуры 1—3 минуты. Ребенок в это время шевелит стопами, как бы переступая по дну таза.

**Обливание ног** производится так. Ребенок садится на низкий табурет или детский стул, ноги ставит на деревянный брусок, положенный на дно таза. Воду льют из ковша или кувшина на нижнюю треть голеней и стопы. Длительность обливания 20—30 секунд. Температура воды вначале 27—28°, через каждые 10 дней ее снижают на 1—2 градуса. Конечная температура воды не должна быть ниже 18°.

После ножной ванны, обливания или обмывания ноги вытирают досуха, затем растирают руками до легкого покраснения.

**Общее обливание** — более сильная закаливающая процедура, которую можно делать детям начиная с 9—10-месячного возраста. Проводить обливание рекомендуется ежедневно в любое время года. Зимой процедуру можно начинать лишь после того, как уже проводили обтирания. Летом закаливание детей можно начинать сразу с обливаний.

**Душ** можно применять детям только с 1,5-летнего возраста. Эта водная процедура тонизирует нервную систему ребенка, придает ему бодрость, положительно действует на аппетит и сон. Душ особенно полезен вялым детям с плохим аппетитом. Температура воды зимой должна быть не ниже 36°, летом — 33—35°. Постепенно (на 1 градус через каждую неделю зимой, а летом через 3—5 дней) ее снижают до 28°, а для детей 2—3 лет — до 25° и ниже.

**Купание в реке, озере и море** — один из лучших способов закаливания детского организма летом, так как при этом сочетается воздействие воздуха, солнечного света, воды и движений. Под влиянием купаний улучшаются сон, аппетит, обмен веществ. Поскольку холодная вода оказывает на организм сильное действие, целесообразно начинать такие процедуры после небольшого курса обливаний или душа.

Купать в озере, реке можно только детей, умеющих хорошо ходить (не раньше 2—3 лет), что связано с их безопасностью. В условиях средней полосы России лучше всего начинать купание при установившейся безветренной погоде и температуре воды в водоеме не ниже 22—23°, воздуха — 25—26°. Наилучшее время для купания от 10 до 12 часов утра. Купание натощак вредно, не следует делать этого и раньше чем через 1—1,5 часа после еды. Если дети прошли предварительную подготовку (обтирания, обливания), можно входить в воду и при более низкой температуре.

Начинать можно с 2—3 кратковременных погружений в воду. Затем длительность купаний увеличивается до 2—-3 минут, а по мере привыкания — до 5—6 минут (в зависимости от температуры воды, воздуха и возраста детей). Ребенку разрешается купаться не чаще одного раза в день. Важно следить за тем, чтобы дети входили в воду неразгоряченными, но и не с охлажденным телом. Во время купания надо заставлять ребенка больше двигаться в воде и наблюдать за его состоянием. При малейших признаках охлаждения (бледность лица, синева губ, озноб) надо прекратить купание. После выхода ребенка из воды его следует растереть досуха, быстро одеть и отвести в тень.

**Прогулки на свежем воздухе** отлично закаливают детей. Бояться, что ребенок может во время прогулки простудиться, не следует. Надо только приучить его гулять в любую погоду, ежедневно бывать на свежем воздухе. Одежда для прогулки в холодное время года должна быть достаточно теплой и легкой, чтобы не стеснять движений. Не забывайте брать с собой на улицу игрушки, лопатки, саночки и т. п., чтобы малыш двигался, бегал.

Положительное влияние оздоровительных мероприятий, прежде всего, сказывается на физическом и нервно-психическом развитии ребенка. Об этом можно судить по тому, как он растет, развивается. Так, например, вес достаточно проверять один раз в неделю до и после процедуры закаливания, а контрольные, более тщательные, измерения следует делать через каждые 6 месяцев у врача, который оценит все показатели развития ребенка. Родителям, имеющим детей с избыточным весом, напомним, что стремление их поскорее добиться потери излишних килограммов при помощи чрезмерно активного двигательного режима, а также увеличения продолжительности закаливающих процедур, может привести к нервному срыву, переохлаждению малыша, простудным заболеваниям и т. п. При острых заболеваниях, плохом самочувствии ребенка закаливающие процедуры следует прекратить и обратиться к врачу, только он может оценить правильность проводимых вами приемов закаливания и вовремя дать нужный совет.

Эффективность закаливающих процедур во многом зависит от правильности их выполнения, когда имеет значение любая на первый взгляд мелочь. Обязательное требование для взрослых, помогающих детям во время закаливания: руки должны быть чисто вымыты, ногти коротко острижены, кожа на ладонях мягкая и теплая. Жесткую кожу смазывают вазелином, холодные руки согревают, кольца, перстни обязательно снимают. **Хождение босиком** — один из древнейших приемов закаливания, широко практикуемый и сегодня во многих странах. К тому же происходит тренировка мышц стопы. Предохраняя от плоскостопия. Поэтому рекомендуется ходить босиком по скошенной траве, опавшей хвое в лесу и т. п. Начинать хождение босиком надо в комнате, сначала по 1 минуте и прибавлять через каждые 5—7 дней по 1 минуте, доведя общую продолжительность до 8—10 минут ежедневно.

Из специальных мер закаливания в летнее время используются воздушные и солнечные ванны, обтирания, обливания, купания в естественных водоемах.

**Воздушные ванны** применяются с целью приучить детей к непосредственному соприкосновению всей поверхности тела с воздухом. При этом, кроме температуры, имеют значение влажность и движение воздуха.

Жарким летом, когда дети весь день ходят только в трусиках, особой необходимости в приеме специальных воздушных ванн нет. Весной же, когда еще нет привычки к воздуху, и в прохладные дни, которые случаются и в летнюю пору, они очень полезны.

Для воздушных ванн выбирают площадку, защищенную от ветра, проводить их можно на террасе, на открытом балконе. Детей раздевают догола или оставляют только короткие трусики.

Вначале воздушные ванны продолжаются всего 3—4 минуты, постепенно увеличивая их продолжительность, можно довести до часа. Начинать процедуру лучше в тихую погоду при температуре воздуха не ниже 23—24°.

Во время воздушных ванн дети должны быть в движении, в прохладные дни надо подбирать более подвижные игры, в теплые — спокойные. Можно предложить ребенку какое-нибудь интересное задание: бросать и ловить мяч определенное количество раз так, чтобы он ни разу не упал, прокатить деревянный обруч до конца дорожки, обежать 2—3 раза вокруг дерева, беседки и т. п.

**Солнечные ванны** оказывают на организм дошкольников общее укрепляющее действие, усиливают обмен веществ, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям. В коже под влиянием солнечных лучей образуются вещества, богатые витамином D (противорахитическим), что улучшает усвоение солей кальция и фосфора, особенно важных для растущего организма. Пребывание на солнце полезно еще потому, что дети привыкают переносить тепловое действие солнечных лучей и чувствуют себя бодро даже в жаркую погоду.

Но после продолжительного пребывания на солнце у некоторых детей может появиться слабость, раздражительность, иногда плохой сон. Поэтому необходимо внимательно следить за самочувствием детей как во время приема солнечной ванны, так и после нее.

Место, выбранное для приема солнечных ванн, должно быть сухое. Ребенок ложится на подстилку так, чтобы тело было освещено солнцем, а голова находилась в тени (ее можно покрыть панамой). Продолжительность процедуры вначале 4 минуты, при этом ребенок меняет положение, подставляя солнцу спину, правый и левый бок, живот. Нерез каждые 2—3 ванны ко времени облучения прибавляется еще по минуте для каждой стороны тела. Постепенно длительность солнечной ванны можно довести до 25—30 минут.

Через 2—3 минуты по окончании солнечной ванны ребенка надо облить водой с температурой 26—28° и устроить на лолчаса отдыхать в тени.

**Обтирание** — наиболее мягко действующая водная процедура, которую можно применять не только здоровым, но и слабым детям. Выполняется процедура следующим образом. Смоченным концом полотенца или рукавичкой обтирают руки, шею, грудь, живот, ноги, спину, сразу же вытирая насухо до легкого покраснения. Температура воды вначале 30°, постепенно ее снижают, доводя до комнатной (табл. 2).

**Обливание** — прекрасное средство закаливания, простое и доступное. Первоначально температура воды должна быть 30—32°, через каждые 3 дня ее снижают на один градус. Можно довести ее до 22—20° для детей младшего дошкольного возраста и до 18° — для 6—7-летних (см. таблицу).

**Примерная температура воды для влажных обтираний детей, градусов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Начальная | Предельная |
| Зимой | Летом | Зимой | Летом |
| 3—6 месяцев | 36 | 35 | 30 | 28 |
| 7—12 месяцев | 34 | 33 | 28 | 26 |
| 1 —3 года | 33 | 32 | 26 | 24 |
| 4—5 лет | 32 | 30 | 24 | 22 |
| 6—7 лет | 30 | 28 | 22 | 18 - 20 |

**Примерная температура воды для обливания детей, градусов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Начальная | Предельная |
| Зимой | Летом | Зимой | Летом |
| 9—12 месяцев | 36 | 35 | 30 | 28 |
| 1—3 года | 34 | 33 | 28 | 24 - 25 |
| 4—5 лет | 33 | 32 | 26 | 22 - 24 |
| 6—7 лет | 32 | 30 | 24 | 20 - 22 |

В теплые дни процедуру проводят на воздухе, в холодные, сырые или ветреные — в помещении. Для обливания можно использовать душ, садовую лейку или кувшин. Ребенок становится на деревянную решетку (чтобы не пачкать подошвы ног после обливания). Сначала он обмывает под струей воды руки (с мылом), лицо, слегка смачивая влажной рукой голову. Затем струю воды с высоты 40—50 сантиметров направляют ему на шею, минуя голову. Ребенок поворачивается, поочередно подставляя спину, бок, грудь и т. д. Вода должна широким потоком стекать по телу.

**Купание в естественных водоемах** можно начинать при установившейся погоде, в тихий солнечный день, когда температура воздуха не ниже 25—26°, а вода не слишком холодная (сначала 22—23°). После того как дети привыкнут к купанию, его не следует отменять и при температуре воздуха 18°.

Основные правила. Ребенок не должен купаться более одного раза в день, длительность пребывания в воде — не дольше 5—8 минут (начиная с 1—2 минут, постепенно увеличивая время). Если вода холодная, достаточно 2—3 раза окунуться и выйти. После купания надо хорошо вытереться, одеться, согреться движением (побегать), а потом отдохнуть в тени.

Увлеченные купанием дети часто пренебрегают установленными правилами и от переохлаждения начинают зябнуть. А это не полезно для здоровья. Приучите ребенка выходить из воды по вашему требованию, не своевольничать в этом деле. Во время купания дети должны двигаться: прыгать, играть, делать плавательные движения.

Часто задают вопрос, можно ли одновременно проводить с дошкольниками несколько способов закаливания.

При выборе количества процедур и определении их места в режиме дня надо учитывать, во-первых, что сильно охлаждающие процедуры, охватывающие всю поверхность тела ребенка, можно назначать не чаще одного раза в день. Так, например, в тот день, когда дети купаются в реке, не следует проводить обливания. Это не значит, конечно, что в этот день не надо мыться до пояса или мыть ноги прохладной водой. Такие частичные обмывания летом являются скорее гигиеническим средством, таким же, как мытье рук и лица.

Во-вторых, допустимо проведение воздушной и водной процедуры в один день. Это могут быть как самостоятельные мероприятия, например обливание до обеда, воздушные ванны во второй половине дня, так и связанные друг с другом: водная процедура после воздушной ванны.

И наконец, не следует проводить перед сном сильнодействующие водные процедуры, например холодный душ. Они оказывают возбуждающее действие, которое очень полезно утром или днем, но не вечером.

При разумном использовании естественных природных факторов дети за лето закаляются, становятся здоровее. Закрепить полученные результаты, сделать их стойкими можно лишь в том случае, если привычку к свежему воздуху и прохладной воде поддерживать в течение всего года.

Осенью и зимой выбор специальных мер закаливания ограничен, и потому особенно важно проводить их последовательно и систематически.

Основное оздоравливающее средство в холодное время года — это свежий воздух. Дети должны проводить на улице максимально возможное время.

Приобретенную летом привычку мыться до пояса прохладной водой надо сохранить и в зимних условиях. С наступлением осени температура водопроводной воды начинает постепенно снижаться, создавая тем самым естественные условия для привыкания к холодной воде.

Если же умывание до пояса начинается с осени как новое мероприятие, то водопроводную воду разбавляют теплой водой, доводя до 20—22° и постепенно снижают ее температуру.

Не следует забывать также и обмывание ног прохладной водой. Делать это лучше вечером, чтобы ложиться в постель с чистыми ногами.

**Закаливание носоглотки** можно проводить в любое время года. Детям 2—4 лет следует полоскать рот, а после 4 лет — горло кипяченой водой комнатной температуры с добавлением настоя ромашки или шалфея 2 раза в день — утром и вечером. На каждое полоскание используется 1/3 стакана воды. Для школьников температуру воды надо снижать через каждые 10 дней на 1—2 градуса и перейти, наконец, на температуру зимней водопроводной воды. Постепенно увеличивается и длительность процедуры.

Рекомендуется также обтирание шеи во время утреннего туалета. Отправляя детей гулять, не укутывайте им шею. В сильные морозы рекомендуется защищать горло и миндалины от прямого воздействия холодного воздуха при дыхании. Для этого кончик языка надо прижать к внутренней поверхности верхних зубов, тогда холодный воздух будет обтекать язык, нагреваясь об него и щеку.