**Закаливание.**

Основные факторы закаливания - природные и доступные. Это « Солнце, Воздух и Вода». Начинать закаливание можно с первого месяца жизни после осмотра малыша врачом – педиатром.

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

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.

 Начиная закаливание, запомните несколько простых правил:

1 закаливающие процедуры проводить ежедневно, можно 2 раза в день;

2 постепенно снижать температуру воздуха и воды;

3 постепенно увеличивать продолжительность воздействия этих факторов;

 **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).

 **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°.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.

 **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 .

 **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.

Когда и как лучше заняться босохождением?

 Разумеется, зимой в холода приучать ребенка к подобному не стоит, но весной или летом, малыш вполне может бегать босиком по полу дома, а еще лучше по зеленой траве. Ребенок должен регулярно ходить босиком. Настоящий закаливающий эффект наступает лишь после длительных систематических тренировок. Используйте специальные резиновые коврики с шиповым рифлением. Каждое утро начинайте зарядку с ходьбы босиком на таком коврике Полезно массировать стопы ног при помои скалки или круглой палки, катая их подошвами по несколько минут в день.