Каждый родитель слышал об огромной пользе для здоровья ребенка закаливания. Закаливание – это совокупность процедур, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Но особенное значение имеет закаливание для тех людей, организм которых особенно подвержен влиянию всех этих неблагоприятных воздействий. Речь идет о детях-дошкольниках.

Но как закаливать детей дошкольного возраста? Как делать это правильно, чтобы не навредить здоровью любимого чада? Прежде чем приступать к любым закаливающим процедурам, советуем вам проконсультироваться с лечащим врачом ребенка. Педиатр расскажет вам о различных методиках закаливания детей, ответит на все интересующие вас вопросы. Методики и принципы закаливания.

**Существует две методики закаливания детей:**

**водные процедуры (купание в открытом водоеме, обливание — контрастное и обливание ног, обтирание) и воздушные ванны.**

В повседневной жизни мы можем также с успехом закалять ребенка: проветривать квартиру, разрешать малышу ходить босиком по полу, по земле и траве и т.д. Однако решившись всерьез заняться закаливанием ребенка-дошколенка, помните о постепенности и систематичности. Не стоит без подготовки обливать ребенка ведром холодной воды с ног до головы или заставлять зимой нырять в прорубь. Если ребенок не в восторге от какой-либо процедуры — заставлять не нужно. Принимаем воздушные ванны правильно. Как правило, воздушные ванны — это первая закаливающая процедура, с которой познакомиться ребенок-дошкольник. Педиатры советуют принимать воздушные ванны в помещении с температурой 17-26 градусов. Более низкая температура может привести к переохлаждению ребенка, более высокая — к его перегреву. Можно совместить принятие воздушных ванн с зарядкой. Сначала пусть ребенок находится в помещении в трусиках, маячке и носках. Позже можно будет снять и носочки.

**Закаливание детей через умывание**

Сделав утреннюю зарядку, самое время отправиться в ванную комнату, чтобы продолжить закаливающие процедуры уже там. Хороший оздоровительный эффект дает так называемое расширенное умывание (ребенок умывает руки до локтей, шею, грудную клетку и лицо). Но начинать следует с летней воды, постепенно уменьшая ее градус. Спим и закаляемся. Удивительно, но закаляться можно и во время сна! Температура воздуха в комнате должна быть ниже на два-три градуса, чем обычная температура. Педиатры советуют обязательно проветрить помещение перед сном. Если на улице тепло, можно оставить форточку открытой. Для детей в возрасте до трех лет допустимая температура в комнате — 21-23 °С, для детей старшего возраста — 20-21°С, для пятилеток- семилеток – 18-21°С. Одеваем ребенка. Ни в коем разе не кутайте ребенка. Если дома температура воздуха 23°С и выше, достаточно легкой одежды, если температура ниже – следует надеть штанишки или колготы и кофточку потеплее. Ходим босиком. Очень многие детки любят бегать босиком: дома по полу, на дворе – по траве и земле. Однако помните о том, что во всем нужна правильная дозировка. И в ходьбе босиком тоже. У маленьких детей еще только формируется свод стопы, а если ребенок будет слишком много ходить по твердой поверхности, процесс может пойти не так. Пусть ваш малыш бегает босиком по полу во время физкультминутки, например. Если у вас есть домик за городом – это вообще просто замечательно! За городом ваш ребенок может вдоволь набегаться по траве и земле.

**Наставление родителям.**

Врачи-педиатры советуют использовать несколько методик закаливания детей дошкольного возраста, но соблюдать следующие принципы – систематичность и постепенность. На то, чтобы организм ребенка привык к более низкой температуре окружающей среды, нужно время. Но если закаливание ребенка будет осуществляться правильно, оно благотворно скажется на здоровье ребенка.

Однако всегда помните: всегда интересуйтесь состоянием ребенка во время и после проведения закаливающих мероприятий, интересуйтесь, как нравится ему процедура.

Очень эффективно и нравится большинству деток-дошколят контрастное обливание голеней и стоп. Ноги ребенка обливают сначала теплой, потом слегка теплой водой, заканчивают процедуру обливанием прохладной водой. Родители достаточно часто практикуют знакомые всем с детства обтирания. Не стоит заниматься закаливанием, если ваш малыш заболел или только что оправился от болезни. Не стоит издеваться над организмом ребенка и заставлять его купаться в проруби, обливаться зимой на морозе холодной водой, ходить по снегу босиком и прочее. Такое «закаливание» не скажется на здоровье ребенка положительным образом и может закончиться весьма печальным образом – болезнью ребенка. Будьте заботливыми родителями!