Здоровый ребёнок

**Самое большое счастье для родителей – это здоровый ребенок.**

Дело в том, что не все родители в должной мере понимают значение такого важного фактора для развития ребенка, как раннее закаливание.

Детское закаливание особенно важно для малышей раннего возраста и ослабленных детей. Детское закаливание основано на свойстве организма постепенно приспосабливаться к необычным условиям. Переход от более слабых по воздействию закаливающих процедур к более сильным (за счет понижения температуры воздуха, воды, увеличения продолжительности процедуры) необходимо осуществлять постепенно. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие, улучшает кровообращение, повышает тонус нервной системы, нормализует обмен веществ. В процессе закаливания образуются и закрепляются условные рефлексы, которые способствуют формированию защитных реакций. Благодаря этому организм ребенка получает возможность приспособиться к меняющимся условиям и безболезненно переносить чрезмерное охлаждение, перегревание и другие неблагоприятные воздействия. Закаливание — это тренировка защитных сил организма, которая приучает его лучше переносить холод, физические нагрузки и т. д. Закаленные дети в дальнейшем легче переносят изменение влажности, холод и жару, менее подвергаются простудным и другим заболеваниям. Закаливание и физические упражнения укрепляют нервную систему, способствуют развитию мышц и костей, улучшают работу сердца, легких, органов пищеварения и выделения, состав крови и обмен веществ, повышают невосприимчивость к действию болезнетворных факторов. При проведении закаливающих процедур нужно руководствоваться следующими принципами: раннее начало, постепенность и систематичность. Необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка.

Начинать закаливание можно с любого возраста. Но чем раньше, тем здоровее и устойчивее будет ребенок. Закаленные дети прекрасно выглядят, у них хороший аппетит, спокойный сон, они быстро растут и редко болеют. Закаливание можно начинать даже уже в первые дни после рождения. Правда, предварительно посоветовавшись с врачом. Если малыш здоров, можно проводить различные воздушные или водные процедуры с помощью душа и обтираний. Главное правило закаливания – постоянство процедур и постепенное увеличение их интенсивности. Если остановиться на одном и том же уровне нагрузки – например, поливать ребенка постоянно водой одной и той же температуры, не снижая ее, или проводить обливания редко, например, несколько раз в месяц, то эффекта от такого закаливания не будет.

**Закаливание воздухом** Закаливание воздухом – самый простой и доступный для детей способ. Закаливающее действие на организм оказывают такие его характеристики, как температура, процент влаги и движение частиц. Начинают закаливание детей дошкольного возраста с воздушных ванн, например, во время переодевания, утренней зарядки, затем подключают сон с открытой форточкой – сначала только дневной, а затем и ночной (в летнее время). Оптимально поддерживать в помещении температуру 18 – 20 градусов.

**Закаливание водой** Вода является самым мощным фактором закаливания. Для детей дошкольного возраста в режим дня обязательно вводят мытье рук – утром, перед и после еды, после туалета и прогулки. Кроме гигиенического значения мытье рук прохладной водой выполняет закаливающую роль. Спустя время можно расширить режим закаливания водой – попеременно мыть руки до локтей, шею и лицо теплой и холодной водой. В теплую, солнечную погоду можно обливать детей прямо на свежем воздухе. Хорошо утром поставить ванночку с холодной водой на солнце, затем днем дать малышу поплескаться в ней, а потом облить его холодной водой.

Еще один способ закаливания **– солнечные ванны**. Раньше солнечные и воздушные ванны широко использовали для закаливания детей. Теперь, с учетом повышения солнечной активности, к солнечным ваннам нужно относиться более осторожно. Пусть малыш побегает босиком, особенно утром. Как можно больше нужно разрешать ребенку бегать по воде. Не надо специально загорать, лучше раздеть малыша, и пусть он побегает, попадая то в тень, то на солнце.

**Прогулки на свежем воздухе**

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. Необходимо создать условия для развития движений. В теплое время года в распоряжении вашего ребенка должны быть разнообразные игрушки, пособия, стимулирующие двигательную активность: каталки, машинки, мячи различных размеров, велосипед трехколесный и т.д. Максимально используйте ближайшее природное окружение (полянки, парки, спортивные площадки, детские площадки). Как приучить малыша к активности, как сделать, чтобы он хотел двигаться? Эту задачу поможет решить совместная деятельность родителей и ребенка. Предложите во время прогулки догнать вас или сами догоняйте ребенка, постепенно увеличивая расстояние бега. Пусть малыш попрыгает как зайчик или воробышек. Всегда радуйтесь успехам малыша. Ваше положительное отношение к двигательной деятельности обязательно пробудит интерес к ней у малыша.

Весна и лето особенно благоприятны для укрепления здоровья детей. Они должны как можно дольше быть на улице уже с первых весенних дней. Средства закаливания просты и доступны. Важно лишь отбросить многие укоренившиеся предрассудки и не кутать детей, не бояться свежего воздуха; систематически, 4-5 раз в день проветривать комнату, а летом держать окна открытыми — ведь оконные стекла не пропускают ультрафиолетовых лучей, необходимых для растущего организма. В помещении, где находится ребенок, категорически запрещается курить.

Правильная организация физического воспитания и закаливания – действенный фактор повышения неспецифической реактивности организма ребенка и сопротивляемости к инфекционным и в первую очередь острым респираторным заболеваниям, что в сочетании с рациональным питанием, созданием нормальных гигиенических условий способствует правильному развитию и воспитанию детей.