Нам простуды нипочём!

Каждая мама хочет видеть своего малыша сильным и здоровым. Заботиться о том, чтобы мечта стала явью, многие прогрессирующие родители начинают ещё до рождения ребёнка: будущая мама принимает витамины, следит за диетой, делает гимнастику. Когда малыш появляется на свет родители стараются обеспечить ему правильное питание, делают массаж, занимаются с ним физкультурой. Но ребёнок подрастает и всё равно начинает болеть, особенно если идёт в ясли или детский сад. Причём болеют все дети – и крепкие на вид и слабенькие. Одни переносят постоянные простуды легко и на ногах, а другие неделями не выходят из дома. Для всех родителей 4 – 5 летних малышей проблема простудных заболеваний очень актуальна. Особенно обостряются детские болезни в период с осени до весны, летом же наступает небольшое затишье. Но в любое время года можно начать готовиться противостоять всем сезонным болезням и укреплять защитную систему организма малыша с помощью единственно эффективного средства – закаливания. Причём, чем младше ваш малыш, тем лучше.

**Закаливание – это не страшно.**

Закаливание – это научно обоснованное систематическое использование естественных факторов природы для повышения устойчивости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды. Дошедший до нас метод закаливания насчитывает свыше тысячи лет, поэтому к закаливающим процедурам можно приступать смело, не боясь навредить ребёнку чем – то новым и неизведанным.

Многие родители считают, что закаливающие процедуры полезны только здоровым и сильным детям, а слабому и болезненному малышу они могут навредить. Мнение это ошибочно, ведь именно благодаря закаливанию дети становятся сильными и здоровыми. Некоторые мамы начинают неосознанно закалять своих малышей ещё во младенчестве: не надевают чепчик, не перекутывают ребёнка, дают ему ползать по полу голышом, купают в чуть тёплой воде и так далее… И нет такого ребёнка, которого было бы уже поздно закаливать. Надо лишь соблюдать некоторые простые, но очень важные правила.

**Закаляйтесь правильно.**

* Любые закаливающие процедуры должны проходить на фоне положительных эмоций. Ничего нельзя делать в страхе, пересиливая себя и ребёнка.
* Заниматься закаливанием надо регулярно, в любое время года и без перерывов. При ежедневных закаливающих процедурах выносливость и устойчивость организма к болезням постепенно повышается. Если же закаливание проводить раз от разу, то организм будет воспринимать процедуру как стресс, пользы от них не будет, а вот простуда не заставит себя долго ждать.
* Дозы раздражающего действия увеличивайте постепенно – здесь не должно быть место спешке и соревнованиям.
* Учитывайте возрастные и индивидуальные особенности ребёнка и в соответствии с этим выбирайте определённый вид закаливающих процедур: воздушные или солнечные ванны, водные процедуры.

**Ванны воздушные – самые нужные.**

Воздушные ванны в любом возрасте должны сочетаться с гимнастическими упражнениями, при этом ребёнок должен оставаться только в трусиках и тапочках. У некоторых детей бывает пониженная адаптация к изменению температуры окружающего воздуха – признаком этого может служить бледность и дискомфорт во время процедуры. Но не стоит из – за этого отстранять малыша от такой щадящей процедуры, как воздушная ванна. Для начала можно раздевать ребёнка лишь частично, снять только верхнюю кофточку, а воздушные ванны проводить всего по пять минут, но несколько раз в день.

***Всегда поможет вода.***

*Водное закаливание оказывает самое мощное воздействие на организм – гораздо более сильное, чем воздушные процедуры. Объясняется это тем, что теплопроводность воды в 30 раз больше, чем у воздуха, а теплоёмкость в – 4 раза. Водные закаливающие процедуры достаточно разнообразны и могут приниматься в зависимости от индивидуальных наклонностей ребёнка.*

**Купание: приятно и полезно.**

Закаливание в ванне хорошо сочетать с влажными обтираниями с помощью махровой рукавички, смоченной в воде с температурой 33 – 36 градусов. Обтирания проводят в течение 2- 3 минут. Каждые пять дней температуру понижают на 1 градус и доводят до 28 градусов. Малышам обтирают только ручки и ножки, детям постарше – всё тело. Необходимое условие: каждую часть тела вытирать насухо до лёгкого покраснения сразу после обтирания.

Детям с года до 3 можно проводить обливание. Шланг душа надо держать не далее 30 см. от тела ребёнка. Сначала обливают спину, потом грудь, живот и в последнюю очередь руки. После обливания малыша вытирают насухо. Температуру воды следует снижать постепенно от 35 -37 градусов до 24 и увеличивать продолжительность процедур до 2- 3 минут. А вот при принятии ванн подросшим детям температуру воды можно снизить даже до 15 градусов, увеличив пребывание в ванне до 8 – 10 минут.

**Ванны для маленьких ножек.**

Наиболее распространённым и доступным методом закаливания для детей является контрастные ванны для ног. Для проведения этой процедуры вам понадобятся 2 таза, в одном температура воды всегда 38- 40 градусов, а в другом на первый раз на 3– 4 градуса ниже. Ребёнок сначала топчется в первом тазу 1 – 2 минуты, затем во втором 5 – 20 секунд. Число попеременных погружений от 3 до 6 раз. Каждые пять дней температуру во втором тазике понижают на 1 градус, доведя постепенно до 10 градусов. У ослабленных детей процедуру заканчивают в тазике с горячей водой, а у более сильных – с холодной.

**Закаляемся в бане**

Издавна на Руси ценился закаливающий эффект русской бани. Основой его является строгое соблюдение контрастного цикла: нагревание – охлаждение – отдых. Формула его такова: 1:1:2. То есть париться и принимать прохладный душ надо приблизительно одинаковое время, а отдыхать в два раза дольше. Для малышей, только привыкающих к банным процедурам, будет достаточно одного цикла, при котором в парилке для начало надо находиться не более 3-5 минут, затем постепенно увеличивая это время до 10 минут. На первом этапе охлаждение лучше проводить обливанием, затем душем, а позднее , если есть возможность - купанием в бассейне. Постепенно количество заходов в парилку увеличиваются до 4-5 раз.

**Не спешите лезть в прорубь.**

К сожалению, многие родители не спешат закаливать своих детей потому что имеют не совсем верное представление о процедуре закаливания вообще. У многих перед глазами сразу встаёт «жуткая» картина босого ребёнка на снегу или плавающего в проруби. Действительно, опыт такого закаливания имеется в оздоровительных клубах, но научных исследований, показывающих возможность использования таких экстремальных видов закаливания, нет. Физиологическая незрелость организма детей раннего возраста нередко является причиной не повышения, а наоборот, подавления иммунной активности, быстрого развития истощения при чрезмерном закаливании ребёнка холодом. Поэтому практически все специалисты, занимающиеся вопросами закаливание детей раннего возраста, считают купание детей в ледяной воде, а также нахождение неодетыми при минусовой температуре противопоказанным.

Однако существует переходная ступень между традиционным и интенсивным закаливанием - это контрастные процедуры. Более всего они подойдут уже закалённым детям после года, а также детям старшего возраста, только начинающим закаляться.