**Закаливание малышей ясельного возраста.**

Прежде чем вы начнете закаливать своего малыша, посоветуйтесь с врачом педиатром. И будет лучше всего, если вы будете советоваться с врачом весь период времени закаливания малыша.

**Перечислим основные принципы закаливания:**

* закаливание нужно начинать в состоянии полного здоровья;
* интенсивность и длительность закаливающих процедур должны нарастать постепенно с учётом переносимости их ребёнком;
* эффект закаливания зависит от систематичности его проведения;

Воздушные закаливающие процедуры входят в обычный режим дня:

* воздушные ванны при переодевании ребёнка и во время утренней гимнастики;
* сон в хорошо проветренной спальне с доступом свежего воздуха (открытые фрамуги, форточки);
* поддержание оптимального температурного режима в помещении (температура +18...20°С)
* ежедневные прогулки на свежем воздухе по 1-3 часа на свежем воздухе в любую погоду тренируют терморегуляторный механизм ребёнка, адаптируют его к колебаниям температуры, влажности, движению воздуха;
* одежда должна быть лёгкой, не стесняющей движений, с минимальным содержанием искусственных и синтетических материалов;

**Закаливание воздухом** – это постоянное и тщательное проветривание помещения, где находится ваш малыш. Даже если на улице холодная погода, помещение необходимо проветривать примерно 3 раза в день. А вот летом, лучше всего, если форточка в комнате у малыша будет открыта постоянно. Так же очень важно и необходимо, что бы ваш малыш пребывал достаточное время на свежем воздухе.

А вот продолжительность пребывания малыша на свежем воздухе зависит от возраста малыша и погоды, примерно 1 – 3 часа. А вот в теплое время года, гуляйте с малышом как можно чаще. И лучше всего, если игры и сон вашего малыша проходили на свежем воздухе. Зимой воздушные ванны проводите в хорошо проветриваемой комнате. И в комнате, где вы будете закаливать своего малыша, должна быть температура воздуха не ниже 20 градусов и продолжительность первой воздушной ванны должна быть примерно 3 – 5 минут. Малыша раздевайте постепенно, а промежуток между этапами раздевания должна быть примерно 1 неделя. И постепенно, через 3 – 4 дня температуру снижайте на 1градус, доводя примерно до 16 градусов. Летом воздушные ванны малышу начинайте проводить с температуры 20 градусов и ее продолжительность примерно 5 минут. Так же процедуру необходимо проводить в тени, для того, что бы на малыша не попадали прямые солнечные лучи. Лучшее время для закаливания с 9 до 12 часов утра.

**Солнечные ванны** проводите через 1 – 2 часа после завтрака, малышу которому уже исполнилось 2 годика. Лучшее время для солнечных ванн с 10 – 12 часов дня, 1 раз в день. Первая солнечная ванна должна длиться примерно 2 минуты, в тени при температуре не ниже 18 – 20 градусов. И каждые примерно 2 дня продолжительность ванн увеличивайте на 1 минуту. Постепенно доводите до 20 – 30 минут не более. И если вдруг в поведении вашего малыша что-то изменилось, прекратите процедуру.

**Закаливание водой**. Для этого можно использовать обтирание, умывание и обливание. Начальная температура воды при умывании должна быть 30 градусов, а затем снижайте ее на 1градус и постепенно доводите, каждые 3 дня до 20 градусов – для малышей от 1 – 2 лет и до 18 градусов – для малышей 2х – 3х лет. Начинайте умывание с лица, шеи, а так же руки до локтя. Проводите обтирание рукавичкой смоченной водой. Сначала оботрите ручку малыша и следом вытрите сухим махровым полотенцем, проделайте эту процедуру с другой ручкой, затем грудь, живот, спина и ножки малыша. Температура воды для обтирания должна быть 34 – 35градусов. И постепенно снижайте на 1градус, но она должна быть не ниже 25 градусов. И продолжайте обтирание примерно 6 минут. Примерно через 1.5 месяца можно приступать к обливаниям. Обливание можно проводить, если малышу уже исполнилось 1.5 годика и малыш совершенно здоров. И проводите обливание, как летом, так и зимой. Летом температура воздуха должна быть не ниже 18 градусов. А начальная температура воды при обливании малыша должна быть не ниже 34 – 36градусов каждые 4 дня снижайте на 1 градус, доводя до температуры 26 – 28градусов – для малышей до 2х лет и до 24 – 26 градусов – для малышей до 3х лет. Начинайте обливать сначало шею, затем грудь, бока, спину, руки и ноги малыша. После обливания оботрите малыша махровым полотенцем. После обливания оботрите малыша махровым полотенцем. Голову малышу обливать не стоит. Обливание должно длиться примерно 2 минуты, и проводить обливание малыша лучше с утра. А вот уже с 2-х летнего возраста, малыша можно купать в реке или в озере. Но не оставляйте малыша одного в воде без присмотра. И перед купанием облейте малыша несколько раз водичкой. Начните купать малыша примерно через час после еды. Необходимо, что бы погода была безветренной, а температура воздуха примерно 24 – 25градусов и вода 22 – 23градуса. И купать малыша лучше после обеда. Не стоит купать малыша первый раз более 3х минут. А постепенно время купания можно довести до 6 минут.