**Закаливание**

(консультация для родителей)

Закаливание является одним из важных элементов здорового образа жизни. Нет альтернативы закаливанию по эффективности профилактики заболеваний и укрепление здоровья.

Все процедуры закаливания, во все времена года, для всех возрастов должны, по возможности, проходить на фоне веселых, разнообразных игр на воздухе и воде.

Осталось только выбрать подходящий именно вам способ закаливания и можно начинать. Это могут быть: обтирания, ножные ванночки, ванны с постепенным понижением температуры, контрастный душ или обливания холодной водой. Если не можете сделать выбор самостоятельно, посоветуйтесь с педиатром, он непременно поможет.

## Обтирание

Простой, легкий и безопасный метод закаливания.

- Температура воды для первого обтирания должна быть 36-34 градуса С.

- Через каждые три процедуры температуру воды снижайте на два градуса С.

- Для детей температура воды не должна быть ниже 20 градусов С.

- Сначала обтирают руки и сразу же насухо вытирают их.

- Затем обтирают ноги, далее грудь, потом живот и спину.

- По мере снижения температуры воды продолжительность обтирания следует уменьшать с двух минут до полминуты.

-во время обтирания разговаривайте с детьми

**Метод «домашней лужи»**

Это простой способ закалить ребенка, не доставив ни себе, ни ему беспокойства. В прогретой комнате на дно большой емкости (ванна, таз, корытце) нужно налить небольшой слой теплой воды, ребенку нужно предложить пошлепать по такой лужице ножками. Вода довольно быстро остывает, и обмывает стопы ребенка.

Так как многие простудные заболевания наступают после переохлаждения ног, этот способ будет довольно эффективен для предотвращения ОРЗ.

## Обливание

Очень непростой в воплощении метод, нужно быть готовым к тому, что малыш будет выражать свое недовольство. Сначала нужно разогреть тело ребенка водой, которая имеет комфортную для него температуру, и только потом окатывать его более прохладной водой. Очень внимательно следите за тем, чтобы не переохладить ребенка. Если он начал поеживаться нужно сразу его согреть. Не окатывайте его слишком сильной струей воды, это может вызвать неприятные ощущения, вода просто должна обтекать его тело.

Начинать обливание можно с игры «Поливаем цветочки». Ребёнок называет себя каким-либо цвет­ком. Дети находятся в воде. Родители говорят; «колокольчик засыхает! Полей его, пожалуйста!» Зачерпнув ладонями воду, ребёнок льёт её себе на голову.

Когда ребенок перестанет бояться, можно сыграть в игру «Ниагарский водопад». В начале, родители коротко рассказывает детям о горах, о том, что в горах реки образуют водопады, большие и маленькие. В брызгах водопада бывает красивая радуга. Можно искупаться, встав под струю водопада. Сегодня тоже будет водопад! В ванной стоит набранное ведро с водой, с той же температурой что и вода в ванной. Родители спрашивают: «Кто хочет искупаться под водопадом, подходи!» льёт из ведра воду небольшой струйкой. Можно дать ведёрки ребёнку, чтобы у него был свой водопад.

Придерживаясь простых правил закаливания ребенка в домашних условиях, вы сможете защитить его не только от частых простуд и хронических заболеваний, но и от плохого настроения. Не зря же говорят: в здоровом теле здоровый дух.