**Закаливание воздухом** включает в себя проветривание помещения, прогулки на улице при любой погоде, воздушные ванны. Дружить со свежим воздухом каждые родители начинают приучать ребенка практически с рождения, кажется, это понятно каждому! Тем не менее, активизация тонуса сосудов головного мозга, спокойный сон малыша, бодрое самочувствие – такие приятные бонусы получают родители, просто проветривающие комнату ребенка как минимум три раза в день! Им будет приятно узнать, что то, что естественно для них – на самом деле есть первые шаги в закаливании!!!

**Что касается**[**прогулок**](http://novorozhdennyj.ru/razvitie_detei_pervogo_goda/zimnie-progulki-s-rebenkom/)**– их много не бывает!** А если перевести их в плоскость закаливания – то гулять надо всегда, а не только при хорошей и благоприятной погоде! Механизм терморегуляции, с которым ребенок приходит в этот мир, под воздействием поддерживаемой в помещении теплой температуры, постепенно начинает атрофироваться просто за ненадобностью. За ней – без нагрузок начинает расслабляться иммунная система, а это как раз то, чего так и ждут вирусы. По этому, гулять при любой погоде, минимум 2 часа в день – вот второй ключик [к здоровью](http://novorozhdennyj.ru/category/ukreplenie-zdorovya-detej/), который дарит закаливание.
Воздушные ванны – это прямое воздействие естественного холода на тело малыша, один из очень эффективных методов закаливания детей. Первые шаги здесь – подержать ребенка раздетым при переодевании. Процедура начинается с 2 минут, а уже в полгода, в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка, длительность можно довести до получаса или часа.

**Солнечные ванны – это непосредственное воздействие солнца на кожу ребенка**. При этом в организме стимулируется выработка витамина Д, что благоприятно влияет на костную систему. Однако в связи с все возрастающей солнечной активностью стоит не злоупотреблять этой дружбой, нужно внимательно наблюдать за ребенком, при первых признаках перегрева – возбуждении, капризах, покраснении кожи – увести в тень и дать попить. Знакомить с солнцем можно начинать спустя первый адаптационный месяц, сначала в тени деревьев, потом, если малыш чувствует себя замечательно – вынести непосредственно на солнышко. Процедура длиться полминуты и увеличивается до 5 минут. При этом голова малыша должна быть защищена панамкой, одежда – легкой и светлой, желательно – белой и льняной. Температура [воздуха](http://novorozhdennyj.ru/ukreplenie-zdorovya-detej/zakalivanie-rebenka-vozduxom/) – не более 22 градусов, часы – утренние или вечерние (исключение – 11 до 17). В последующие годы жизни малыши активно играют со сверстниками, а увлекшись, не особенно обращают внимание на солнце или тень. Бдительным родителям все же лучше в часы высокой солнечной активности увлечь ребенка чем-то другим, почитать, заняться рисованием, а лучше – поднять его пораньше, и уложить спать днем.

**Водные процедуры – это тот образ, который у большинства людей ассоциируется непосредственно с закаливанием**. Не будем говорить о моржах и купании в проруби, начнем с простого. С первых дней жизни малыша умывают и купают, и закаливание начинается именно отсюда. Привычно обтирая тела малыша водичкой (с температурой +34градуса) достаточно каждый день понижать ее всего на полградуса – и его врожденный механизм терморегуляции почувствует себя нужным, активизирует работу иммунной системы. Через две недели водичка уже +24 градуса, можно поаплодировать терпению и щепетильности родителей – первый этап закаливания водой пройден успешно.

Если 2-4 недели обтирания не вызвали никаких проблем, то можно двигаться дальше. Обливание – следующий этап после обтирания, и большинство родителей из всех методов закаливания детей предпочтение отдают именно ему. Начальная температура +28, минимальная – + 16 летом, +18 зимой – для детей старше 3 лет, для малышей эти нормы в пределах 20-22 градусов. Обливание начинается с ног, и только спустя 3-4 дня постепенно поднимается вверх, охватывая все тело. После достижения полного омовения – снижение температуры на полградуса в день.

**Очень хороший метод закаливания, особенно полезный болеющим детям, контрастные ванны для ног или их обливание**. Суть процедуры заключается в смене раздражающих факторов – теплая вода (+38) и холодная (+ 34). Постепенно разрыв увеличивается – холодная до +28 градусов, детям старше 3 лет холодную воду можно довести до +16 градусов. Такому купанию ножки подвергаются 6-8 раз: в холодной воде ребенок задерживается всего 20-30 секунд, в горячей – 3-4 минуты.

**С 2 лет можно приучать ребенка к контрастному душу – с такой же длительностью теплого и холодного дождика, что и при ножных ваннах**. Среди остальных методов закаливания детей контрастный душ выделяется удобством и простой в использовании, однако на начальном этапе холодную водичку лучше подготовить отдельно, предварительно измерив температуру – при повороте крана слишком легко ошибиться.

**Хождение зимой по снегу и купание в проруби принято относить к интенсивным видам закаливания.** Такой выбор для своих детей делают, как правило, убежденные сторонники здорового образа жизни, которые сами не стоят в стороне. Насколько это можно рекомендовать детям – пожалуй, это тема личной ответственности и готовности родителей, которые вряд ли решается на такое, не имея опыта или не изучив тему досконально. В нашем же разговоре стоит напомнить, что закаливание принесет немалые плоды и при менее экстремальных подходах – главное, регулярность, систематичность и позитивный настрой.