«ЗАКАЛИВАНИЕ – ОДНА ИЗ ФОРМ ПРОФИЛАКТИКИ

ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ДЕТЕЙ»



«ЗАКАЛИВАНИЕ – ОДНА ИЗ ФОРМ ПРОФИЛАКТИКИ

ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ДЕТЕЙ»

Ни для кого не секрет, что закаливать ребенка полезно и необходимо.

***У закаленных детей крепче иммунитет,***

***поэтому они меньше болеют.***

**Закаливание** – целенаправленное использование естественных факторов природы, обеспечивающее повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию низких и высоких температур воздуха, ветра, влажности, резких перепадов атмосферного давления.



Начинать закаливать ребенка никогда не поздно и никогда не рано. Уже с первого года жизни надо приучать малыша к прогулкам. Сначала это сон в коляске на улице, затем прогулки без коляски с активными играми.

**Наиболее распространенные формы закаливания:**

* обтирание;
* обливание;
* ножные ванны;
* полоскание рта;
* воздушные ванны.

**Все эти процедуры проводят с постепенным понижением температуры воды и воздуха и увеличении длительности процедур.**

* **Обтирание**

 можно проводить махровым полотенцем или махровой рукавицей. Полотенце смачивают водой, слегка отжимают и обтирают сначала руки, затем спину, грудь, ноги ребенка. Затем сухим полотенцем растирают тело до легкого покраснения. Температура воды сначала должна быть 34-35 градусов,затем температуру воды постепенно доводим до температуры воды из водопроводного крана. Понижать температуру надо на 1 градус каждые 3-4 дня.

* ** Ножные ванны**

дают хороший эффект в профилактике простудных заболеваний. Для этого в течение года, ежедневно, перед сном стопы ног обмывают водой. Начинать надо с температуры воды 26-28 градусов, а закончить температурой 14-15 градусов. После обмывания водой стопы ног тщательно растирают полотенцем. Температура воды для ножных ванночек такая же как и для обмывания. Длительность первых процедур 1-2 минуты, а затем длительность ванночек постепенно увеличивается и к 5-6 процедуре длительность доводят до 3-х минут.

* **Обливание водой**

 начинают после 2-3 месяцев обтирания водой. Переходить на эту процедуру закаливания можно в любое время года при температуре в помещении не менее 22 градусов. Начинать надо с температуры воды 34-36 градусов и постепенно убавлять температуру воды до 14-16 градусов. Начинают эту процедуру с обливания рук, затем - груди, спины, головы. После обливания, ребенка надо очень хорошо растереть. Можно принимать контрастный душ. Для этого используется попеременно теплая и холодная вода. Разница температур воды постепенно увеличивается.

* **Полоскание рта.**

Уже трехлетнего ребенка можно научить правильно полоскать горло. Это хорошее средство для профилактики ангины. Вместо воды можно использовать отвар трав:ромашка, шалфей. Также можно использовать соленую воду: на 1 чайную ложку соли - 1 стакан воды. Начинают полоскать горло теплой водой, температура воды 36-37 градусов. Через каждые 3-4 дня снижают температуру воды на 1 градус.

* **Воздушные ванны.**

Воздушные ванны насыщают кровь кислородом. Такие ванны целесообразно проводить утром или вечером (в 17-18ч., спустя 30-40 минут после приема еды. Начинают процедуры с обычной комнатной температуры, с последующим понижением температуры до 12-13 градусов. Сеанс воздушных ванн для детей 2-3 лет:5 минут; для детей 4-5 лет: 10 минут; для детей 6-7 лет: 45 мин. - 1 час. Вначале ванны принимают в носочках, майках, трусиках и тапках. При воздушных ваннах постепенно обнажают: сначала руки. затем- ноги, тело - до пояса и только затем ребенок остается в трусиках.

 ***Важно, чтобы закаливающие процедуры повторялись ежедневно.*** *Всегда надо учитывать настроение ребенка. Если ребенок негативно реагирует на закаливающие процедуры, лучше отложить или перенести их на другое время. Закаливание надо проводить со здоровым ребенком.*



**Закаливание – путь к здоровью**