Закаливание детей.

 Алексеева Наталья Викторовна

 ЧОУ «экономики и права»

 Санкт- Петербург

 Любые родители хотят, чтобы их ребенок был в первую очередь здоровым. Вот и делают для детского здоровья все возможное, что считают необходимым и нужным – покупают дорогие витамины и иммуномодуляторы, везут малышей за границу к морю, забывая порой о такой несложной процедуре, как закаливание.

А ведь среди всех рекомендаций по укреплению детского здоровья закаливание справедливо занимает одно из первых мест.

И, конечно же, говоря о закаливании, мы не имеем в виду моржевание или обливание холодной водой из ведра по утрам - побережем нервную систему бабушек и мамочек, которые и в теплое время года боятся «застудить» свое чадо.

**Можно или нельзя закалывание детей?**

Сразу внесем ясность – абсолютных противопоказаний к закаливанию нет.

Существуют временные показания, это:

* Все виды [лихорадки](http://baby-i-mama.ru/zdorovia/lihoradka.php)
* Серьезные [травмы](http://baby-i-mama.ru/zdorovia/travmu.php)
* Поражения кожных покровов
* Заболевания в острой форме

Если вы были вынуждены прервать закаливающие процедуры более чем на 10 дней, то проводить их придется так, как будто вы только начали все с начала.

Теперь поговорим о методах закаливания.
Их условно можно разделить на специальные и неспециальные методы.

Неспециальные методы

Это методы, которые не требуют какой-либо специальной организации.
Имеет значение соответствие одежды ребенка сезону года, температура воздуха в помещении, где он находится.
Но кроме температуры воздуха имеет значение и частота проветриваний помещения, и лучше, если это проветривание будет сквозным.

Рекомендуется проветривать помещение не менее 3 раз в день, а в группах детских садов и чаще.

Есть интересные факты, доказывающие пользу проветривания.
Вспомните очередь в поликлинике во время эпидемии гриппа. Зрелище впечатляющее.
А почему же всю эпидемию врач и медсестра никак не заболеют, ведь они целый день находятся в контакте с больными? Обратите внимание на форточки и фрамуги в их кабинете – наверняка они приоткрыты. Даже злющий гриппозный вирус не может выжить при постоянной смене воздуха, негде ему размножаться.

Специальные методы

Специальными методами называется целая группа процедур, которые подбираются с учетом конкретных условий в соответствии с сезонными изменениями климата.

Обычно закаливающие мероприятия включены в режим детского сада, а в домашних условиях родители продолжают их выполнять.

Существуют определенные схемы закаливающих мероприятий для разных возрастных групп, которые выполняются под контролем медика в детском учреждении.

Сюда включаются:

* Обливание прохладной водой кистей, стоп ребенка, в старшем возрасте – обтирание до пояса
* Хождение босиком по тропе «Здоровье», которая есть в каждом детском саду
* Сон при открытых окнах или на проветриваемых верандах в теплое время года
* Хождение босиком
* Различные методики оздоровительной и дыхательной гимнастики

**Режимы закаливания детей**

1 режим, начальный

При первом режиме закаливания происходит постоянное и постепенное усиление воздействующего холодового фактора, таким образом, детский организм приобретает определенную устойчивость к воздействию низких температур.

2 режим, поддерживающий

Этот режим призван поддерживать готовность детского организма воспринимать любые воздействия температур без каких-либо функциональных нарушений.

**Основные принципы закаливания**

* Постепенность
* Систематичность
* Последовательность
* Комплексность
* Учет индивидуальных особенностей
* Проведение закаливающих мероприятий только при хорошем настроении ребенка

Если вы будете соблюдать вышеприведенные принципы закаливания, то через некоторое время навсегда позабудете слово «простуда».

Пусть для ваших детей солнце, воздух и вода действительно станут лучшими друзьями, а не опасными источниками простуды, перегрева или переохлаждения.