**ЗАКАЛИВАМНИЕ ДОШКОЛЬНИКА**

Как вырастить своего ребенка крепким и здоровым? Как защитить его от всех болезней мира? Эти вопросы беспокоят каждую маму и каждого папу. Один ответ : повысить иммунитет, улучшить защитные естественные механизмы.

Защитные механизмы детского организма до конца не сформированны. Единственный и самый эффективный способ тренировки – закаливание детей дошкольного возраста. Для достижения максимального результата начинать нужно с самого раннего возраста.

**ЧТО ТАКОЕ ЗАКАЛИВАНИЕ**

Это адаптация организма к холодным воздействиям. Данное определение не раскрывает всей сути понятия. Закаливание детей дошкольного возраста – это определенная процедура в режиме дня. Своего рода образ здоровой жизни, который родители закладывают своему ребенку.

Эта активная деятельность, намеренное воздействие холодом для тренировки, защитных механизмов тела. При этом повышается устойчивость не только к холодным влияниям, но и к другим воздействиям., основанным на укреплении и сохранении здоровья ребенка.

**ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ**

Чтобы добиться положительного эффекта ,необходимо соблюдать следующие схемы:

* Регулярность процедур( регулярные занятия в одно и тоже время);
* Постепенность процедур( поэтапный переход от более слабых форм закаливания к более сильным);
* Чередования общих процедур с местными( невозможно достичь желаемого эффекта только растирая грудь холодной водой);
* Использование для закаливания всего, что предлагает природа(земли, воздуха, снега, дождя, воды);
* Комплексность процедур (это не только обливание водой , но и прогулки на свежем воздухе, катание на лыжах, плавание, бег, баня);
* Процедуры должны вызывать у ребенка только положительные эмоции.

**ОБЩИЕ ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ**

* Одевать ребенка по погоде, особенно в холодные дни – чуть теплее себя(дорогие родители детей не нужно кутать, «чуть теплее» вовсе не означает на две кофточки;
* Укладывать малыша спать в хорошо проветренной комнате(желательно в одних трусиках);
* Ночная температура для сна должна быть на два-три градуса ниже, чем дневная;
* После сна ополаскивать лицо и кисти холодной водой;
* Ежедневно гулять с ребенком на улице ( независимо от погоды);
* В помещении ребенок должен находиться в легкой одежде;
* Если ребенок заболел, то он должен полностью восстановиться после болезни;

**ЗАКАЛИВАНИЕ РЕБЕНКА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ**

Проводя любые закаливающие процедуры, необходимо ориентироваться на состояние ребенка. Если малыш колотится от холода .Вы явно переборщили с этим самым холодом. Каждый ребенок индивидуален, поэтому при проведении закаливающих процедур и выборе температур, нужно ориентироваться на свое чадо. Есть специальные методики закаливания детей. К ним относятся воздушные ванны и водные процедуры: обливание ног, контрастное обливание, обтирание и купание в открытых водоемах. Хождение босиком, расширенное умывание ребенка, проветривание квартиры – ежедневное закаливание ребенка.

Оно очень удобно, ведь для этого закаливания не требуется никаких особых условий. Оно показано всем детям, однако требует индивидуального подхода. Требуется подобрать режим и учитывать состояние здоровья ребенка и уровень его физического развития.

Соблюдайте принципы закаливания: систематичность и постепенность. К началу процедур ребенку надо создать положительный эмоциональный настрой. Если малышу не нравятся какие-либо процедуры закаливания, насильно вводить их в практику нельзя.

**КАК ПРИНИМАТЬ ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ**

Начинать повседневное закаливание детей раннего возраста надо с воздушных ванн. Во- первых это гигиеническая процедура, а во вторых –закаливание.

Для начала выберите комфортную для ребенка температуру, постепенно снижая ее до разумных пределов. При температуре ниже +17 и выше +26 мероприятия по закаливанию проводить нельзя. Высокая температура может привести к перегреванию малыша, а низкая к простуде.

Ребенок не должен просто стоять в холодном помещении– это не закаливание и так малыша легко простудить. Когда ребенок выполняет физические упражнения – тогда закаливание работает отлично. Поэтому хорошо сочетать воздушные ванны с утренней зарядкой, которая совершенно необходима для всех детей. Проветрите помещение, а малыша лучше оставить в маечке, трусиках и носочках. Когда ребенок привыкнет заниматься в прохладном помещении носки можно не одевать и заниматься босиком.

**КАК УМЫВАТЬСЯ**

После зарядки умываем ребенка сначала теплой водой , а когда он привыкнет делаем воду прохладнее. Хорошо для закаливания расширенное умывание – не только кисти и лицо, но и руки до локтей, шею и верхнюю часть груди .

**КАК СПАТЬ**

Закаливание можно проводить и тогда когда ребенок спит ,днем или ночью. Подходящая температура во время сна на 2-3 градуса ниже, чем обычная температура в которой ребенок бодрствует. Такая же температура подойдет и для принятия воздушных ванн.

Перед сном помещение проветриваем и оставляем открытой форточку, если на улице не холодно. Следим , чтобы не было сквозняков.

Для детей до 3-х лет температура во время сна должна быть в рамках 22-23 градуса., а для ребят постарше -20 – 21 градус, а с 5-ти -7-ми лет – 19-20 градусов.

**КАК ОДЕВАТЬСЯ**

Большое значение имеет и то во что ребенок одет дома. При температуре в квартире выше 23 градусов достаточно белья и тонкой хлопчатобумажной одежды, при 18-22 градусов можно одеть колготы и кофточку из плотного хлопка с длинным рукавом. Если стало прохладно и температура в квартире упала до 16-17 градусов, то можно одеть теплую кофточку, колготы и теплые тапочки.

**КАК ХОДИТЬ**

Некоторые дети очень любят ходить босиком. Но маленьким детям вредно очень долго ходить босиком по твердой поверхности, ведь у них еще не четкого формирования своды стопы. А из-за жесткой опоры могут усугубиться уже имеющиеся нарушения или развиться плоскостопие стопы.

Дайте ребенку побегать с голыми ножками, например, вовремя физических упражнений или если у вас есть толстый ковер, разрешайте малышу ходить по нему босиком.

Если у вас есть возможность выехать летом на природу, где есть чистая трава, а обстановка не травмоопасна, то малыш может ходить по земле и траве. Ежедневно гуляйте с ребенком. Ходите пешком в парк, в лес. Четырехлетний малыш вполне способен двигаться на своих ногах без перерыва до сорока минут.

Дети любят зимой кататься на санках с горы. Пусть катаются! Только тащить санки на гору он должен сам. Ребенок должен двигаться, чтобы не замерзнуть. Приучайте малыша к лыжам( с четырех лет можно начинать учить сначала без палок).

Запомните дорогие родители !

Завязывать нос и рот шарфом нельзя. Ребенка надо заставлять дышать носом.

Лето пора купания. Плавание в открытом водоеме – Очень эффективное закаливание. При первом знакомстве с водой важно научить ребенка спокойно заходить в воду и не бояться ее. Только постепенно заходить глубже и играть в водоеме. Если губы ребенка посинели, а сам весь дрожит, срочно на берег. После летних закаливающих процедур в осенне- зимний период малыша надо водить в бассейн.

Водные летние процедуры необходимо сочетать с солнечными ваннами . Нежную кожу необходимо обработать солнцезащитным кремом, а голову укрыть. Лучше всего посадить малыша под зонт.

Если ребенок заболевает , то его держат дома до полного выздоровления. А больному малышу необходим свежий воздух.

Поэтому постепенное и последовательное закаливание – принесет пользу здоровью вашемумалышу!