**Рекомендации по закаливанию для ослабленных детей**



   Одно из удивительных свойств организма - способность отвечать защитными реакциями на изменяющиеся условия окружающей сре­ды и, в частности, на колебания температуры, формируется постепен­но и в дошкольном возрасте оно еще очень не совершенно и нуждает­ся в постоянной тренировке.

    Под закаливанием следует понимать использование естественных сил природы (воздуха, воды, солнца) для повышения устойчивости организма к простудным заболеваниям. Весь повседневный быт ре­бенка надо строить так, чтобы он не изнеживался, а закалялся. Пер­вым требованием является обеспечение чистого, свежего воздуха в помещении и правильное сочетание температуры воздуха и одежды ребенка.

***Однако пользу закаливающие процедуры принесут при соблюдении следу­ющих правил:***

-  предварительно посоветуйтесь с участковым педиатром, ко­торый знает Вашего ребенка и может дать рекомендации при выборе методов закаливания с учетом состояния его здоровья;

-  постепенно увеличивайте силу закаливающего фактора (воз­духа, воды, солнца);

-  закаливание проводите систематически, поскольку даже при небольших перерывах (10 дней) полностью исчезает достиг­нутый эффект;

-  добивайтесь положительного эмоционального отношения ребенка к закаливающим процедурам.

**Закаливание воздухом**- это не только специальные процедуры, но и ежедневная влажная уборка, и многократное проветривание по­мещения, поддерживание в нем оптимальной температуры воздуха + 20 °С; во время гимнастики и подвижных игр она может быть ниже +16 °С.

*Ребенок должен ежедневно гулять.*Даже в ненастную погоду и зимой быть на воздухе не менее 3,5-4 часов.

К специальным закаливающим процедурам относятся общие воз­душные ванны, их начинают при температуре воздуха 22 °С продол­жительностью 3-5 минут с последующим снижением температуры до 18 °С и увеличением продолжительности до 10-15 мин. При этом по­степенно облегчается одежда ребенка: вначале обнажают руки (заме­няют рубашку с рукавами майкой, затем снимают майку, оставляя ма­лыша в одних трусиках).

     Закаливание свежим воздухом полезно всем детям, но особенно важно, если ребенок ослаблен. В то же время известно, что многие родители ошибочно считают необходимым всячески оберегать от «дуновения воздуха» слабого, часто болеющего ребенка. Нередко за­бота о нем сводится к тому, что его как можно теплее одевают, кутают. В такой одежде ребенку жарко, она затрудняет его движения, в ре­зультате - очередная простуда.

     Свежий воздух - замечательное средство закаливания детского организма!

**Закаливание водой**оказывает более сильное воздействие. Поэтому начинать его желательно после короткого курса закаливания возду­хом. Водные процедуры делятся на местные и общие. Наиболее дос­тупная местная водная процедура - обливание ног. Из ковша или лейки быстро обливают нижнюю половину голеней и стопы. Первона­чальная температура воды - 30 °С. Постепенно снижая ее через 1-2 дня на 2 °С, доводят до 16-14 °С. Сразу же после процедуры ноги ре­бенка насухо вытирают жестким полотенцем.

     Закаливающий эффект усиливается, если применять контрастное обливание стоп. *Одно из важнейших правил закаливания - постепенность, переход от процедур, оказывающих менее сильное воздействие, к более сильным, от местных к общим.* Поэтому, прежде чем начать такие процедуры, как обтирание тела, обливание, необходимо приучить ребенка ходить дома не в колготках, а в носках, после этого - босиком.

     Общие закаливающие водные процедуры проводятся при темпе­ратуре воздуха не ниже 23 °С. Начинать надо с обтирания тела мяг­кой варежкой, смоченной водой. Вначале, слегка массируя, обтира­ют руки и ноги от пальцев вверх (по ходу движения лимфы и крови), затем грудь, живот, спину - обязательно в такой последовательности. На­чальная температура воды 34-35 °С через 3-4 дня снижается на 2 °С и доводится до 22 °С. Для ослабленных детей начальная и конечная тем­пература должна быть на 2-4 °С выше, а темп ее снижения более мед­ленный. Обтирание делают в течение 2 месяцев (для получения эффек­та тренировки), а затем переходят к более сильной процедуре - к обли­ванию.

     Если Ваш ребенок заболел, обязательно обратитесь к врачу и, если он сочтет возможным, не отменяйте закаливающие процедуры, лишь несколько повысьте температуру воды (на 2-3 °С по сравнению с той, которая была до заболевания).

     Научите ребенка систематически полоскать рот и горло водой комнатной температуры. Это способствует закаливанию носоглотки, предупреждает разрастание миндалин и аденоидов. Кроме того, по­лоскание оказывает массирующее действие на слизистую оболочку полости рта, миндалин и задней стенки глотки. На каждое полоска­ние необходимо примерно 1/3 стакана воды.

**Закаливание солнечными лучами**возможно только после «зимней» подготовки организма ребенка воздушными ваннами и водными про­цедурами, поскольку солнце действует гораздо сильнее, чем воздух и вода. В летние месяцы в средней полосе нашей страны лучшее время для пребывания детей под лучами солнца - с 10 до 12 часов. Начинать солнечную ванну можно не ранее, чем через 1,5 часа после еды и закан­чивать не позднее, чем за 30 минут до еды. Это обосновано тем, что высокая температура угнетает выделение пищеварительных соков.

     Закаливающее действие солнца можно постепенно увеличивать, меняя одежду ребенка: вначале на него надевают рубашку с коротки­ми рукавами, снимают колготки, носки, затем через 2 дня оставляют в одних трусиках. Голова ребенка всегда должна быть защищена от солнца головным убором.

*Еще раз напоминаем:*ослабленные дети особенно нуждаются в зака­ливании, от Вашего внимания к рекомендациям врача, настойчивого, терпеливого их выполнения зависит, каким Ваш ребенок придет в шко­лу, как будет справляться с новым для него режимом и нагрузками.

   Наши советы адресованы, в первую, очередь родителям здоровых детей. Вам также необходимо внимательно наблюдать за состоянием ребенка, за его реакцией на закаливающие процедуры.

**По каким признакам определить, эффективно ли закаливание?**

*Настроение* - жизнерадостное, спокойное, ребенок нормально ре­агирует на окружающее.

*Самочувствие*— 6одрое, ребенок всегда готов к действию, активно участвует во всех играх и занятиях.

*Утомляемость*- нормальная, наблюдается умеренная усталость.

*Аппетит*- хороший, активно ест все предлагаемые блюда, во вре­мя еды не отвлекается.

*Сон*- спокойный, глубокий, засыпает быстро (через 5-10 минут), во время сна отмечается расслабление мышц, ребенок не пробужда­ется от звука, света.

     При изменении одного из перечисленных показателей - неустой­чивость настроения, подавленность, раздражительность, плакси­вость, повышенная утомляемость, ухудшение аппетита, сна - необхо­димо обратиться к врачу и по его рекомендации внести коррективы в закаливающие процедуры: сократить продолжительность, повысить температуру воды, заменить процедуру другой и. т.п.

**Самое главное - не прекращайте закаливания!**