**Закаливание детей дошкольного возраста.**

Состояние здоровья детей - важная составляющая потенциала здоровья нации, поэтому поддержание и развитие здоровья ребенка, и формирование здорового образа жизни являются приоритетными направлениями на сегодняшний день. Дошкольный возраст можно назвать одним из самых важнейших периодов в жизни ребенка, которой определяет его дальнейшее становление в плане физического здоровья, так как именно в этот период дети чаще сталкиваются с различными инфекциями, в том числе и в результате поступления в организованные коллективы. Нередко родители обращаются к педиатрам за «волшебной таблеткой для иммунитета». Однако, следует отметить, что иммунитет в аптеке не купишь. Формирование иммунитета необходимо начинать с рождения, одним из этапов формирования иммунитета является закаливание. **Что же такое закаливание?**

**Закаливание-** это система мероприятий, направленных на повышение функциональные возможностей организма и сопротивляемости к неблагоприятным факторам окружающей среды. Известно, что пребывание на свежем воздухе улучшает самочувствие и настроение ребенка.

**1.Как правильно закаливать малыша, чтобы не нанести его здоровью вреда.**

Важным условием для проведения процедур закаливания является состояние здоровья - ребенок должен быть здоров

Закаливание можно начинать уже с первых недель жизни ребенка. Первыми процедурами, с которых необходимо начинать закаливание являются воздушные ванны во время утреннего и вечернего туалета, а также во время смены подгузника.

Ребенка оставляют раздетым на несколько минут. Вначале продолжительность воздушных ванн составляет 3-5 минут, с постепенным увеличением времени до 10-15 минут. Начальная температура воздуха должна составлять 22-23 С. К возрасту 2-3 месяцев жизни оптимальная температура для закаливания понижается до 20-21 С, а к 4-6 мес до 18-19С.В дошкольном возрасте воздушные ванны включают в себя сон на открытом воздухе или с открытой форточкой, но без резких порывов ветра. Оптимальный температурный режим для детей дошкольного возраста для закаливания составляет 16-18С.

Красными сигналами, при которых необходимо завершить воздушные ванны являются: покраснения и повышенное потоотделение при теплых воздушных ваннах, и озноб, и так называемая «гусиная кожа» при холодовых воздушных ваннах.

Еще одним из видов закаливания является закаливание водой.

**2.Как умываться**?

Умывание начинают с температурой воды 20-22 градусов постепенно снижая на 1-2 градуса; При умывании детей старше двух лет им моют лицо, шею, верхнюю часть груди и руки до локтя. Летом можно умывать детей прохладной водой из- под краном. Но если такое закаливание начинают в прохладное время года, то нужно брать теплую воду(+28С), постепенно (каждые 2-3 дня) снижая ее температуру на 1-2 градуса, доводя до 17-18С.Непосрдественно после умывания кожу вытирают полотенцем. Вся процедура продолжается 1-2 минуты.

**3.Как спать?**

Закаливание можно проводить и тогда, когда ребенок спит, днем или ночью. Подходящая для закаливания 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 проветрите или оставьте открытой форточку, если на улице не холодно. Но следите, чтобы не было сквозняков. Для детей до 3 лет температуру во время сна держите в рамках 21-23 градусов, а для ребят постарше — 20-21 градус, а с 5-7 лет — 19-21 градус.

4**. как одеваться (дома и на улице)**

Большое значение имеет и то, во что ребенок одет. Не стоит сильно кутать ребенка, на прогулке одежда должна быть по погодным условиям (учитывая температуру воздуха, ветер, влажность). Дома одежда зависит от температуры в квартире. При температуре выше 23 градусов достаточно белья и тонкой хлопчатобумажной одежды, при 18-22 градусах — можно надеть штаны и кофту из плотного хлопка с длинным рукавом. А если стало прохладно, и температура в доме упала до 16-17 градусов, то можно надеть теплую кофточку, штанишки и теплые тапочки.

**5.Хождение босиком**. Это один из древнейших приемов закаливания. Он широко практикуется и сегодня во многих странах. Давайте ребенку побегать с голыми ножками, например, во время выполнения физических упражнений. Или, если у вас на полу есть толстый ковер, разрешайте малышу ходить босиком по нему. Если у вас есть возможность выехать летом с малышом на природу, где есть чистая трава, а обстановка не травмоопасна, то можете позволить малышу ходить по земле и траве. Хождение босиком рекомендуется для детей поздней весной, летом и ранней осенью. Его длительность зависит от, температуры земли.

**6.Краткая памятка родителям.**

Итак, подводя итог выделим несколько важных условий!

***1.Закаливать ребенка нужно начинать с пеленок.***

Воздушные ванны во время переодевания, массажа, перед купанием помогают малышу адаптироваться к условиям окружающей среды.

***2.Обливания после купания***

Начинают с температуры 32-34С и постепенно снижают на 1-2С каждые 3 дня. Через месяц ребенок привыкает к обливанию водой с температурой 20С.После обтирания ребенка нужно осторожно растереть полотенцем.

***3.Правильная одежда***

Излишняя одежда ведет к перегреванию ребенка и ограничивает его движения. Летом достаточно одного слоя одежды, весной и осенью-двух, зимой-трех. Предпочтительно одежда из натуральных материалов.

***4.Хождение босиком***

Сначала дети ходят дома в носках, а затем босиком в течении 15-20 минут в день. Ежедневно увеличивая время на 10 минут, необходимо постепенно приучать малышей ходить босиком по дому. Одним из условий хождения босиком по дому является чистый пол и отсутствие на полу мелких игрушек (детали конструктора) во избежание травматизма.

* Закаливание должно приносить ребенку удовольствие, оно не должно вызывать негативной реакции ребенка
* Постепенное увеличение нагрузок –основной принцип успешного закаливания!
* Только систематическое выполнение закаливающий процедур приведет к успеху! Долой лень! Систематическое применение закаливающих процедур снижает число простудных заболеваний в 2-5 раз, а в отдельных случаях почти полностью исключает их.

**Правила эти помните дети. Будьте здоровы и не болейте!**