

## **Рекомендации для родителей** **«Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!»**

Закаливать детей необходимо для того, чтобы повысить их устойчивость к воздействию атмосферных температур воздуха и предотвратить частые простудные заболевания.

**Эффект от закаливающих процедур очевиден:**

- укрепление нервной системы,
- развитие мышц и костей,
- улучшение работы внутренних органов,
- активизация обмена веществ,
- невосприимчивость к действию болезнетворных факторов.

Средства закаливания просты и доступны. Главное не кутать малышей, не бояться свежего воздуха.

**Основные принципы закаливания:**

- проводить закаливающие процедуры систематически,
- увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно,
- учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры,
- начинать закаливание в любом возрасте,
- никогда не допускать переохлаждения ребенка,



- избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце,
- правильно подбирать одежду и обувь: они должны соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов,
- закаливаться всей семьей,
- закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем,
- в помещении, где находится ребенок, никогда не курить.

### **Воздушные процедуры:**

Проветривание комнаты. Температура воздуха в комнате ребенок должна быть от 20 до 22 градусов. Одностороннее проветривание зимой можно проводить в присутствии ребенка. За счет открытых форточек и окон быстро достигается снижение температуры воздуха на 1 градус. Повторяют одностороннее проветривание зимой 4-5 раз в день, а летом доступ свежего прохладного воздуха должен быть постоянным. Сквозное проветривание проводят в отсутствие ребенка в комнате.

### **Прогулки.**

Гулять с ребенком нужно при любой погоде, зимой его не кутая и не закрывая шарфом нос и рот.

Не допускать переохлаждения малыша.

**Закаливание водой** может проводиться как местные или общие процедуры.

К местным процедурам относят умывание, обтирание, обливание, ванны.

Закаливание только тогда эффективно, когда холодной водой обливают теплого ребенка.

### **Традиционные водные процедуры:**

**Общие ванны с обливанием.**

Купают ребенка как обычно при температуре воды в ванне около 37 градусов. Готовят в другой ёмкости воду для первого обливания температурой на 10 градусов ниже, чем в ванне (около 26 градусов). Сначала обливают ему стопы прохладной подготовленной водой, а затем спину вдоль позвоночника до затылка. Ребенку может это не понравиться, но очень скоро он привыкает к этой процедуре. После обливания ребенка промокают, закутывают в полотенце. Рекомендуется каждые 3-5 дней снижать температуру воды для обливаний на один градус, доходя до температуры воды 18-20 градусов. Дети, которые адаптированы к процедуре, сами требуют обливания более холодной водой после теплой ванны или душа.

### **Общие влажные обтирания.**

Варежку из махровой ткани или полотенце смачивают в воде (35-36 градусов зимой и 33-34 градуса летом), слегка отжимают и обтирают руки - от пальцев к плечу, ножки - от стоп к бедру, грудь, живот, спину. Таким образом достигается сочетание действия массажа и воды. Сразу же после обтирания вытирают смоченную часть тела полотенцем до легкого покраснения кожи. Один раз в 5 дней температуру воды для обтираний снижают на 1 градус, доводя ее до 28 градусов. Продолжительность процедуры - 3-4 минуты. Для усиления рефлекторного влияния воды на кожу можно использовать раствор соли (1 чайная ложка на стакан воды).

### **Интенсивные методы закаливания.**

К интенсивным методам закаливания относят те методы, при которых происходит хотя бы кратковременный контакт тела со снегом, ледяной водой или морозным воздухом. Промежуточное место между традиционным и интенсивным закаливанием занимают контрастные процедуры. При хронических заболеваниях верхних дыхательных путей у детей, тонзиллите, аденоидах предпочтительнее применять контрастные процедуры.

Основные виды контрастных закаливающих процедур:

контрастные ножные ванны,  
контрастное обтирание,



контрастный душ,  
сауна,  
русская баня.

**Контрастное обливание ножек:**

ставят два таза с таким количеством воды, чтобы уровень ее доходил до середины голени. В одном тазу вода должна быть горячей 38-40 градусов, а в другом при первой процедуре - на 5-7 градусов ниже. Ребенок сначала погружает ноги в горячую воду на 1-2 минуты и барахтает ими в воде, а затем "перескакивает" в таз с прохладной водой на 5-20 секунд. Так можно менять горячие и прохладные ножные ванны 3-6 раз. Каждые 5 дней температуру воды во втором тазу снижают на 1 градус, доводя до 17-12 градусов. У ослабленных детей процедуру нужно заканчивать тазом с горячей водой, а у крепких и здоровых - с прохладной.

**Контрастный душ** можно использовать для детей старше 2-х летнего возраста. При этом малыш стоит под "горячим дождем" 1-2 минуты, а затем под "холодным" - 10-20 секунд. Чередовать 5-10 раз.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!**

