

# Закаливание ребенка в домашних условиях

*«Закаливание-это воспитание  
в организме способности быстро  
и правильно приспосабливаться  
к меняющимся внешним условиям»*

*Г.Н.Сперанский.*

Если вы хотите видеть своего ребёнка физически крепким и здоровым, закаливайте его. Для этого можно широко использовать естественные факторы природы – воздух, солнце, воду.

Приучайте малыша с ранних лет к свежему воздуху, холодной воде, воспитывайте у него умение преодолевать трудности.

Процедура закаливания будет проходить максимально эффективно при условии соблюдения основных принципов: постепенность, регулярность, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям, комплексность.

Нужно знать, что длительный перерыв в закаливании (более 2-3 недель) вновь повышают чувствительность организма к охлаждению. Поэтому после болезни ребёнка продолжать закаливающие процедуры надо с более высоких температур, чем те, которые были достигнуты перед болезнью.

**Существуют 3 основных способа закаливания детей:**

1. Закаливание воздухом.
2. Закаливание водой.
3. Закаливание солнцем.

## *Есть разные методики и правила закаливания детей дошкольного возраста:*

- Воздушная ванна по утрам в нижнем белье. В течение десяти-пятнадцати минут при открытой форточке сделайте с ребенком гимнастику.
- Умывание до пояса. Сначала теплой водой мойте ребенку лицо, руки до локтя, шею, грудь, спину. Постепенно температуру воды снижайте. После умывания промокните полотенцем крупные капли воды. Растирать и массажировать не нужно. Умываться необходимо утром и вечером.
- Полощите ежедневно нос, рот и горло теплой водой. Если ребенок часто болеет, используйте для полосканий травяные отвары или раствор морской соли. Как полоскать нос? Наберите в ладошку воды и дайте ребенку втянуть ее носом. Затем – высморкаться. И так несколько раз. Дети спокойно выполняют эту процедуру с четырех лет.
- Позволяйте малышу периодически ходить босиком. Сначала в носочках по пушистому ковру. Затем – без носочков. Летом обязательно разрешайте ребенку ходить босиком по песку и траве (конечно, на безопасных участках). Постепенно увеличивайте время босохождения. Хождение босиком по улице не только отличная процедура, но и хорошая профилактика плоскостопия.
- Закаливание водой. Постепенно начинайте обливать стопы холодной водой утром и вечером.
- Ежедневно гуляйте с ребенком. Ходите пешком в парк, в лес.
- Дети любят кататься зимой на санках с горы. Пусть катаются в свое удовольствие! Только не тащите его санки на гору сами. Ребенок должен двигаться, чтобы не озябнуть. Приучайте малыша и к другим зимним забавам: к лыжам (с четырех лет можно начинать учить, сначала без палок), к конькам (с пяти лет со страховкой).

### **И еще!!!**

**Завязывать шарфом рот и нос нельзя.**

**Заставляйте ребенка дышать носом.**

- Лето – пора купания. Плавание в открытом водоеме – самая эффективная процедура. При первом знакомстве с водой важно научить ребенка спокойно заходить в озеро, не бояться воды. Только постепенно позволять заходить глубже, играть в водоеме. Если губы ребенка посинели, сам весь дрожит, срочно на берег. После летних закаливающих процедур в осенне-зимний период ребенку обязательно нужны занятия в бассейн.

- Водные летние процедуры необходимо сочетать с солнечными ваннами. Нежную кожу обязательно обработайте солнцезащитным средством, а голову укройте. Лучше всего посадить малыша играть в тени.

- Если ребенок болеет, многие родители держат его дома до полного выздоровления. Это верно не во всех случаях. Больному малышу вдвойне нужен свежий воздух. Конечно, при температуре под сорок никто не говорит выходить на улицу. Если же у ребенка нет температуры, идите гулять.

