**«Примерные рекомендации по закаливанию детей»**

**Закаливание** – это система мероприятий, это – образ жизни.

Нельзя закалить ребёнка раз и навсегда, нельзя придумать таблетку или заварит

травку, которая решит все проблемы. Значит, закаливать детей нужно постоянно и всем вместе – дома и в детском саду. Кому-то нужно только поддерживать определённый уровень здоровья, а кому-то повышать этот уровень.

Поэтому закаливание для каждого индивидуально: в детском учреждении обычно используются методы и методики, которые абсолютно безвредны для всех, а в семье комплекс закаливающих процедур может быть дополнен.

**Закалённый человек** – это тот, кто достаточно спокойно переносит все колебания внешней среды. У закалённого человека при резких изменениях внешней среды, в том числе при температурных колебаниях, магнитных бурях, не происходит серьёзных

изменений в деятельности внутренних органов, т.е. он не болеет.

Закаливая своего ребёнка, вы повышаете его стрессоустойчивость.

Своеобразным методом проверки эффективности закаливающих процедур могут

явиться наблюдения родителей. Если ребёнок летом не болеет, а болеет зимой, можно предположить, что это происходит от того, что мы плохо закаливаем малыша зимой, так как все системы закаливания работают исправно: ребёнок часто бывает раздетым, ходит босиком и т.д., его кожные рецепторы действуют, а терморегуляция тренируется.

Если же ребёнок болеет и летом и зимой, здесь нужно проявить гораздо больше

внимания и терпения и не надеяться на то, что все ваши проблемы можно решить сразу.

Результаты появятся после длительного и систематичного закаливания.

**Приступая к закаливанию, необходимо сделать следующее:**

**-** Обследовать состояние здоровья, в том числе физическое развитие и функциональное состояние детского организма. Провести комплексную оценку состояния здоровья ребёнка.

- Определить показания для проведения определённого вида закаливания, дозирования закаливающих мероприятий (группа закаливания).

- Выбрать метод закаливания.

- Проанализировать соответствие закаливающей нагрузки с возможностями ребёнка.

- Организовать совместную работу детского сада и родителей детей, с которыми проводят закаливающие мероприятия. Провести консультации по вопросам закаливания и здорового образа жизни.

При выборе закаливающих процедур важно правильно оценить состояние ребёнка,

его функциональные возможности. С этой целью учёные предложили специальные группы, к которым следует отнести каждого ребёнка:

**1-ая группа** – дети здоровые, ранее закаливаемые. Можно пользоваться любыми рекомендациями по закаливанию, вплоть до интенсивных, так как это уже закалённые дети.

**2-ая группа** – дети здоровые, впервые приступившие к закаливанию, или дети,

имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья. Можно пользоваться любыми рекомендациями по закаливанию, указанными в литературе.

**3-я группа** – дети, имеющие хронические заболевания после длительных заболеваний. К этой же категории относятся часто болеющие дети. Эта группа, как правило, преобладает в детских садах, поэтому в детском саду мероприятия по закаливанию организуют применительно к 3-ей группе. Принципы закаливания по 3-ей группе – это частые повторения и короткое время действия фактора.

В связи с этим целесообразно решить вопрос о том, какие именно специальные

методики могут использоваться в детском саду, а какие – индивидуально в домашних условиях.

Для детей дошкольного возраста моржевание, погружение в ванну с ледяной водой

или общее обливание ледяной водой не допускаются! Использование других методов может быть разрешено только врачом-педиатром или специалистом врачебно-физкультурного диспансера. При этом врач берёт на себя ответственность за проведение дополнительного тщательного наблюдения за закаливанием такого ребёнка.

**Перечень противопоказаний:**

**-** Негативное отношение и страх ребёнка;

**-** Отсутствие полного контакта и отношений сотрудничества с семьёй;

**-**Срок менее 5 дней после выздоровления от острых заболеваний или профилактической прививки;

**-** Срок менее2-ух недель после обострения хронического заболевания;

- Карантин в детском учреждении или по месту жительства, наличие случаев нейроинфекции в окружении ребёнка в течение последнего месяца;

**-**Высокая температура в вечерние часы;

**-** Выраженная недостаточность питания;

**-** Ревматизм и диабет в семейном анамнезе.

**О чём следует помнить!**

Первый эффект в снижении острой заболеваемости проявляется только через

несколько месяцев после начала процедур, а стойкий эффект – только через год.

Примерные рекомендации по закаливанию детей (если ребёнок впервые приступает к закаливанию):

**1. Закаливание воздухом.**

Прогулка в любую погоду! (полезно вспомнить совет одного из старейших педиаторов Г.Б. Гецова: «Гулять в любую погоду, кроме особо отвратительной!»)

Следует помнить, что правильная одежда для ребёнка должна предусматривать возможность двигаться. Ребёнок должен вернуться с прогулки непотным, с сухими и

тёплыми ногами.

Воздушные ванны.

При переодевании следует оставлять ребёнка на некоторое время обнажённым, при

этом давая ему возможность двигаться. Продолжительность такой ванны определяется реакцией ребёнка (положительной). Ориентируясь на реакцию, можно постепенно, через 2-3 дня или более постепенно, либо снижать температуру в помещении, в котором проводиться воздушная ванна, либо увеличивать время.

**2. Специальное закаливание водой.**

Полоскание горла.

Полоскание горла лучше делать вместе с ребёнком. Набрать в рот воду комнатной

температуры и делать булькающие движения со звуком «а-а-а-а». Постепенно температуру воды можно снижать до водопроводной и ниже (если у ребёнка хорошая носоглотка).

Можно закаливать мороженым в домашних условиях. Для этого лучше использовать зимнее время, начинать лучше с молочных коктейлей, постепенно переходя на более плотную консистенцию мороженого.

**3. Ходьба по «солевым дорожкам»**

Процедура состоит в следующем:

Берутся три полотенца.

Первое полотенце опускается в солевой раствор (на 1 л воды 90 г соли) и затем расстилается на полу или полиэтиленовой пленке. Мы заменяем полотенце следками – ножками (на ребристый пластик нашиваются лоскуты цветных махровых полотенец, которые смачиваются солевым раствором – это позволяет внести игровой элемент и разнообразить процедуры).

Второе полотенце, намоченное в пресной воде комнатной температуры, кладется рядом с первым.

Третье полотенце остаётся сухим.

Ребёнок встаёт ногами на первое полотенце, выполняет притопывание и т. д. в течении 4 – 5 минут, затем переходит на второе полотенце, стирает соль с подошвы ног, будто бы он пришёл с улицы, и вытирает ноги о половик, а затем переходит на сухое полотенце и вытирает ступни ног насухо.

Важным моментом при проведении закаливания на солевых дорожках является то, что стопа должна быть предварительно разогрета. С этой целью используются массажеры для стоп, различные коврики и массажные дорожки, упражнения для стопы: покачивание вперёд — назад на стопе, ходьба на носках, перетопывания с ножки на ножку, прыжки.

Техника: Закаливание проводится после дневного сна под наблюдением воспитателя.

Механизм действия: Механический и химический через термо- и хеморецепторы кожи стоп ног. Солевой раствор раздражает хеморецепторы, вызывая расширение «игру», периферических сосудов стоп. Рефлекторно усиливается теплообразование, увеличивается прилив крови к нижним конечностям и стопам, длительное время сохраняется тепло. Механические действия возникают в результате раздражения биологических точек на подошве.

Данный метод закаливания доступен и прост, не требует больших материальных затрат и времени, доставляет удовольствие детям. А самое главное обладает выраженным эффектом, играет существенную роль в профилактике простудных заболеваний у детей.

**4. Ходьба босиком по «дорожкам здоровья»:** «паровоз» (фасоль, пробки, скорлупа грец. орехов, палочки, пуговички, мелкие шарики, мелкие игрушки).

**5. Ползание на четвереньках с мешочками на спине**.

**6. Ребристая дорожка «Крокодил».**

**7.Массаж ног мячами «Пугливые Ёжики»**.