



## **Закаливание детей дома**

**Закаливание** – это повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Закаленные дети не боятся переохлаждения, перепадов температуры воздуха, влияния ветра. У них резко снижается заболеваемость.

### **Три способа закаливания детей**

- 1. Мы купаем ребенка при обычной температуре человеческого тела – 36,6 градуса. Каждые три дня снижаем температуру обливания на один градус и доходим до температуры воды в кране. Такую процедуру дети обычно переносят хорошо.**
- 2. Во время туалета малыша (несколько раз в день) обмываем теплой водой ягодицы и ноги. При этом стараемся, чтобы ноги стали теплыми. Потом быстро обмываем их холодной водой из-под крана.**
- 3. Ребенок вечером купается в ванне. Дайте ему посидеть в ванне столько времени, сколько он хочет, можно с игрушками. Пусть он согреется в теплой воде. А потом скажите ему: «Давай мы с тобой устроим холодный дождик или побегаем по лужам, вы открываете холодную воду, и он подставляет пяточки и ладошки (достаточно на первый раз, а в последующие дни пробуйте облить холодной водой и спинку). После последнего холодного воздействия так же укутайте ребенка в простыню и в одеяло, подержите его, не вытирая, а промокая воду, потом оденьте его в ночную одежду и положите в кровать. Для лучшего эффекта закаливания процедуру надо постепенно изменять за счет увеличения времени холодных воздействий. Впоследствии сам ребенок начинает требовать больше холодных обливаний, а нередко вообще отказывается от горячей воды.**

### **Почему холодное воздействие на стопы закаливает?**

**Почему же ребенок перестает болеть после таких процедур?**

**Происходит следующее: сосуды стоп под влиянием холода суживаются**

и обязательно одновременно суживаются сосуды носоглоточной области. Если человек не закален – возникает острое респираторное заболевание (вирус внедряется в клетки носоглоточной области). А у закаленного человека – наоборот, в ответ на холод происходит вначале сужение, а потом резкое расширение мелких сосудов стоп и рефлекторно сосудов верхних дыхательных путей.

### **О солнечных ваннах**

Еще один фактор закаливания – солнечные ванны. Летом надо как можно больше раздевать детей, оставляя покрытой только головку.

### **Водные процедуры на природе**

Очень хорошо дать возможность бегать босиком, особенно утром. Замечательным эффектом закаливания обладает хождение босиком по росе. Как можно больше разрешайте ребенку бегать по воде на речке, на озере, на пруду.

### **О пользе бани**

Баня – замечательная закаливающая и лечебная процедура. Очень хороша баня при тяжелых диатезах, аллергических заболеваниях дыхательной системы. Противопоказания для бани – гипертония высокой степени или гипотония, тяжелое поражение почек, нервной системы, особенно повышенное внутричерепное давление, болезни сердца.

### **Когда можно в первый раз в баню?**

Первый раз можно повести малыша в баню в 7-8 месяцев.

Посещение бани должно быть радостью для малыша. Не заставляйте его насильно идти в парилку.

### **Используйте для закаливания ребенка все возможности**

Хорошо закалить городского ребенка можно и летом, и зимой. Используйте для этого все возможности, в том числе – зимние и летние походы в лес, на речку, на рыбалку. Чем больше будет малыш общаться с природой, тем спокойнее и здоровее он будет себя ощущать.