***Некоторые приёмы закаливания***

**1. Обширное умывание.**

Ребёнок должен:

открыть кран с водой, намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.

Намочить обе ладошки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз».

Намочить правую ладошку и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз».

Намочить обе ладошки и умыть лицо.

Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

**Примечание.**

Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а так же шею и грудь дети обмывают по два раза, проговаривая «раз, два» и т.д.

**2. Сон без маечек.**

Проводится круглый год. На случай понижения температуры из-за перебоев в отоплении или установившейся холодной погоды должны быть подготовлены тёплые носочки на ноги и вторые одеяла. Разумеется, температура в спальной комнате не должна быть ниже +14 градусов Цельсия.

**3. Сухое растирание.**

После утренней гимнастики, физкультурного занятия, во время гимнастики после сна воспитатель надевает на руку махровую рукавичку и растирает ребёнка. Затем варежка сбрасывается в специальную ёмкость и сдаётся в стирку.

***Закаливание ребенка***

Наша любовь к ребенку заключается не только в создании наилучших бытовых условий, но и в необходимости приложить немало усилий по закладке фундамента крепкого здоровья ребенка. Одним из таких элементов является закаливание ребенка, которое включает в себя целый комплекс разнообразных форм — это и прогулки на свежем воздухе в любую погоду, и проветривания детской комнаты и спальни; обливания, обтирания, умывания прохладной водой.

**Одежда**

Важным в закаливании ребенка является правильно подобранная одежда, способствующая полноценному движению и развитию естественной терморегуляции. Следует помнить, что ребенок должен вернуться с прогулки не с потными, а с сухими ногами.

**Воздушные ванны**

Для закаливания ребенка следует при переодевании оставлять его на некоторое время обнаженным, при этом давая ему возможность двигаться. Затем, ориентируясь на реакцию ребенка, можно постепенно увеличивать продолжительность воздушной ванны (через 2–3 дня) или понижать температуру воздуха.

**Специальное закаливание ребенка водой**

Простой и доступной методикой является специальный закаливающий массаж:

1-я неделя: растирание сухой рукавичкой;

2-я неделя: растирание влажной рукавичкой, смоченной в теплой воде;

3-я неделя: растирание влажной рукавичкой с постепенным понижением температуры;

4-я неделя: растирание массажной щеткой.

После закаливающего растирания ребенка следует одеть в сухое белье.

При заболевании или плохом самочувствии ребенка — вся схема закаливания начинается заново и продолжается в том же порядке.

**Полоскание горла водой**

Данное закаливание лучше проводить вместе с ребенком. Набрать в рот воды комнатной температуры и делать булькающие движения со звуком «а-а-а». Постепенно температуру воды можно снижать до водопроводной и ниже (если у ребенка хорошая носоглотка).

Что же дает закаливание детям?

Закаливание ребенка очень важно для его здоровья и оказывает следующие действия:

снижение риска простудных заболеваний;

рост сопротивляемости вирусным заболеваниям;

укрепление и развитие мышц тела;

ускорение интеллектуального развития ребенка;

вырабатывание общей стрессоустойчивости;

формирование сильного характера вашего ребенка и его будущего здорового образа жизни.

Не стоит забывать и о проделывании всех предлагаемых ребенку вариантов закаливания также и на себе! Это двойная радость и польза ребенку. Когда ваш ребенок ощущает вашу не только теоретическую, но и практическую поддержку, он легче и быстрее привыкает к интересной и насыщенной играми жизни!

***ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА РЕБЕНКА***

Преимущества человека закаленного, сохраняющего здоровье и работоспособность при любых условиях, ясны каждому. Закаленный человек свободно переносит и холод и жару, не простудится от сырости, сквозняка, от того, что промокнет под дождем. Обычно под закаливанием понимают приспособление организма ребенка к изменениям температуры окружающей среды, в первую очередь к понижениям температуры.

Закаливание нужно начинать с детства: в молодом организме, как мы уже указывали, легче образуются новые навыки и привычки, полезные для ребенка. Но для того, чтобы они закрепились, стали прочными, нужно проводить закаливание последовательно, систематически.

Не следует подвергать детей резким температурным воздействиям; приучать их к изменениям температуры надо постепенно, но настойчиво. Постепенно надо облегчать одежду детей в весеннее время, постепенно снижать температуру воды при обтирании или обливании. Таким способом можно достигнуть хороших результатов без риска для здоровья детей.

При выборе мер закаливания необходим совет врача. Так, детям, страдающим, например, малярией, противопоказаны солнечные ванны, купание в реке; некоторые дети, физически ослабленные, нуждаются в особой дозировке при проведении закаливающих процедур и т. д.

Нужно внимательно присматриваться к тому, как дети переносят охлаждение, как действует на них жара.

Здесь может иметь значение и возраст, и недавно перенесенное заболевание, и состояние нервной системы. Вместе с тем причиной отрицательного отношения ребенка к мерам закаливания нередко является его изнеженность, нежелание исполнять то, что ему непривычно.

Дети, по той или иной причине чувствительные к охлаждению, нуждаются в особом подходе, в большей постепенности при применении мер закаливания. Посоветовавшись с врачом, необходимо внести в способ проведения закаливания указанные им поправки.

Совсем отказываться от закаливания без особых причин не следует, так как для детей, резко реагирующих на охлаждение, оно как раз очень важно.

Систематическое закаливание лучше всего начинать весной или летом с тем, чтобы, видоизменяя способы закаливания, закреплять полученные за лето результаты осенью, зимой.

Из специальных мер закаливания в летнее время применяются воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, купание в естественных водоемах.

Воздушные и солнечно-воздушные ванны применяются с целью приучить детей к непосредственному соприкосновению всей поверхности тела с воздухом различной температуры. Кроме температуры, здесь имеет значение и влажность и движение воздуха.

Жарким летом, когда дети весь день ходят в одних трусиках, особой необходимости в приеме специальных воздушных ванн нет. Но весной, когда еще нет привычки к воздуху, и в прохладные дни, которых немало и в летнюю пору, они очень полезны.

Для воздушных ванн выбирают площадку, защищенную от ветра; проводить их можно и на террасе, на открытом балконе. Дети должны быть совершенно обнажены или одеты в короткие трусики.

Вначале воздушные ванны продолжаются всего 3—4 минуты. Увеличивая каждый раз продолжительность ванны, можно довести ее до часа. Начинать воздушные ванны лучше всего в тихую погоду при температуре не ниже 23- 24°.

Когда создается привычка к действию воздуха на обнаженное тело, можно проводить воздушные ванны и в более прохладную погоду. Во время воздушных ванн дети должны быть в движении; в прохладные дни надо подбирать более подвижные игры, в теплые дни — спокойные. Можно предложить ребенку какое-нибудь интересное задание: бросать и ловить мяч определенное число раз так, чтобы он ни разу не упал, прокатить деревянный обруч до конца дорожки, обежать 2—3 раза вокруг дерева, беседки в саду и т. п.

Солнечные ванны. Солнечные ванны оказывают на организм ребенка общее укрепляющее действие, усиливают обмен веществ в организме, повышают его сопротивляемость к различным заболеваниям. В коже под влиянием солнечных лучей образуются вещества, богатые витамином D, что улучшает усвоение солей кальция и фосфора и предупреждает заболевание рахитом. Пребывание на солнце полезно также потому, что дети привыкают переносить тепловое действие солнечных лучей и чувствуют себя бодро даже в жаркую погоду.

Но солнце может оказывать и отрицательное влияние: после продолжительного пребывания на солнце у некоторых детей появляются слабость, раздражительность, иногда плохой сон. Поэтому необходимо внимательно следить за самочувствием детей как во время приема солнечной ванны, так и после ее окончания.

Солнечные ванны проводят по точно определенным правилам. Место, выбранное для приема солнечных ванн, должно быть сухое. Лучше всего проводить солнечные ванны на раскладной кроватке или на топчане. Можно также пользоваться подстилкой (байковое одеяло, цыновка).

Ребенок ложится так, чтобы тело его было освещено солнцем, а голова находилась в тени (ее можно покрыть белым платком, панамой). Продолжительность солнечной ванны вначале всего 4 минуты, причем ребенок меняет положение, последовательно подставляя солнцу спину, правый и левый бок, живот. Через каждые 2—3 ванны ко времени облучения прибавляется еще по одной минуте для каждой стороны. Постепенно длительность солнечной ванны можно довести до 25—30 минут.

Через 2—3 минуты по окончании солнечной ванны детям надо сделать обливание водой температуры 28—26° и организовать им отдых в тени в течение получаса.

Обтирание — наиболее мягко действующая водная процедура, которую можно применять не только здоровым, но и ослабленным детям.

Обтирание делается следующим образом: рукавичкой, сшитой из ткани, обычно употребляемой для полотенец («вафельной», мохнатой, холщевой), обтирают тело по частям — руки, шею, грудь, живот, ноги, спину, сейчас же вслед за этим растирая их сухим полотенцем до легкого покраснения. Руки и ноги обтирают, начиная от пальцев, вверх. По

мере того как у ребенка создается привычка к воде, переходят к обтиранию в два приема: сразу всю верхнюю часть тела до пояса, а затем всю нижнюю часть.

Температуру воды, употребляемой для обтирания, надо с 30°, постепенно снижая, доводить до комнатной. Подготовив детей к воздействию воды обтиранием, можно переходить к обливанию.

Обливание. Для здоровых детей предварительная подготовка к водным закаливающим процедурам обтираниями в летнее время не обязательна: можно сразу начинать их с обливания при условии соблюдения правила постепенности. Первоначальная температура воды должна быть 30° (если ребенок изнежен, то 32°). Через каждые 3 дня температура воды снижается на один градус и доводится до 22—20° для 3—5-летних детей, до 19—18° для детей 6—8 лет.

В теплые дни полезно обливать детей на воздухе, в холодные, сырые и ветреные — в помещении. После обливания надо крепко растирать тело полотенцем.

Купание. Начинать купание надо при установившейся погоде, лучше всего при температуре воды 22—24°. Но если по условиям климата этого ждать очень долго, то следует подготовить детей к купанию обливаниями прохладной водой (по указанным выше правилам); тогда им можно начинать купаться и при более низкой температуре воды (20—19°).

Место для купания должно быть чистое, дно ровное. Дети должны купаться один раз в день и находиться в воде не более 5—8 минут. Нельзя допускать, чтобы у ребенка появлялась дрожь, посинение губ — такое купание, безусловно, вредно. Когда дети привыкнут к купанию, не следует прекращать его и в более прохладные дни. В такие дни, однако, необходимо уменьшать время пребывания в воде (до 1—2 минут), после купания быстро и крепко растереть тело ребенка и тепло одеть его.

Лучшее время для купания — между завтраком и, обедом (спустя 1 1/2 часа после еды). Если это время для родителей неудобно, то детям можно купаться часов в 5 пополудни, но не перед заходом солнца; хотя вода в это время и бывает теплой, но в воздухе уже становится прохладно.

Во время купания ребенок должен находиться в движении. При благоприятных условиях детей 5—6 лет можно уже учить плавать. Обучая ребенка плаванию, прежде всего надо дать ему привыкнуть к воде.

Внимательное отношение взрослых к ребенку, уверенность последнего в том, что он всегда вовремя получит поддержку, помогают преодолеть боязнь воды, которая бывает у некоторых детей. Можно предложить детям ряд интересных, постепенно усложняющихся заданий: опираясь руками на дно, делать плавательные движения ногами; затем предложить ему попробовать проплыть короткое расстояние до обучающего его взрослого, до берега и т. д.

Из указанных выше способов закаливания родители останавливаются на том, который более соответствует их возможностям, и, выбрав, проводят его систематически.

Одновременно с этими специальными мерами некоторые элементы закаливания (например, обязательное мытье до пояса и мытье ног прохладной водой) должны быть включены в обычные, ежедневно выполняемые ребенком гигиенические процедуры.

Надо научить детей старшего дошкольного возраста мыться до пояса самостоятельно: снять нижнюю рубашку, обернуть полотенце вокруг талии (чтобы вода не затекала), вымыть с мылом руки до локтей; затем, набирая в пригоршню воду, обмыть руки до плеч, лицо, шею, грудь; обтереть спину помогает кто-нибудь из взрослых. Затем ребенок перекидывает через шею полотенце и быстрыми движениями растирает тело.

Мытье ног неподогретой водой — хорошее закаливающее средство. Многие знают по опыту, как чувствительны к охлаждению подошвы у незакаленных людей и как важно с этим бороться; кроме того, ежедневное мытье ног необходимо в целях гигиены. Надо научить детей мыть ноги, пользуясь мылом и мочалкой, в отдельном тазу, поливая водой из кувшина, вытирать ноги специально выделенным для этого полотенцем или тряпкой.

Детям младшего дошкольного возраста, понятно, нужна помощь старших и при мытье до пояса, и при мытье ног.

Привычку к ежедневному мытью до пояса и обмыванию ног прохладной водой следует сохранять в течение всего года. Если условия позволяют, то можно осенью и зимой продолжать обливание или обтирание. В комнате при этом не должно быть холодно, все должно быть приспособлено к тому, чтобы водная процедура проходила быстро.