Консультация для родителей «Как закаливать детей зимой?»

**Закаливание** — отличный способ тренировки и укрепления естественных защитных сил организма.

Правда, частенько на пути к нему стоят наши многочисленные предубеждения и опасения: как это, взять малыша с собой в баню, а потом еще и холодной водой обливать? Или на каток в одной жилетке? Нужно укутать потеплее, и шарф, шарф до глаз! Форточки дома в мороз открывать тоже побаиваемся: а вдруг продует, а мы только закрыли очередной больничный и на работу бежим как на праздник?

Наши страхи — самая непробиваемая преграда, не оставляющая ни малейшей лазейки для тренировки и естественного совершенствования системы терморегуляции. Недостаток информации и боязнь навредить — корень зла большинства наших частых простудных заболеваний.

При этом стоимость **закаливающих** процедур стремится к нулю и доступна практически всем, ведь основные ресурсы для укрепления организма предлагает нам природа. Это солнце, воздух и вода.

Зачем нужно **закаливание**?

— для развития невосприимчивости к действию болезнетворных факторов;

— для укрепления нервной системы, мышц и костей;

— для улучшения работы внутренних органов;

— для активизации обмена веществ и улучшения аппетита.

Одним словом, если вы хотите реже болеть, крепче спать, с аппетитом есть и не толстеть — добро пожаловать в клуб!

Какой бы способ **закаливания вы ни выбрали**, существует ряд обязательных общих принципов, без соблюдения которых процесс **закаливания** может нанести вред здоровью:

• систематичность. Для продуктивного **закаливания нужна система**. Чтобы упростить себе задачу, составьте расписание и следуйте ему. Например, по субботам ходите с детьми в баню, старайтесь гулять каждый день по полтора–два часа в определенное время и всегда проветривайте комнату перед сном и после пробуждения;

• постепенность. Увеличивайте время воздействия **закаливающего** фактора шаг за шагом. Например, ежедневно продлевайте время проветривания комнаты на одну – две минуты — и уже к концу зимы вы уже сможете довести его до двух часов утром и вечером;

• игровая форма. Учитывайте настроение ребенка и проводите процедуры в форме игры. Отложите процедуру, если ребенок сильно расстроен или подавлен;

• сезонность. Некоторые педиатры рекомендуют начинать активное **закаливание** в весеннее время в момент наступления теплого сезона. Некоторые не соглашаются с ними и считают межсезонье периодом обострения хронических заболеваний. Зима — не плохое время, чтобы начать в ближайший понедельник с простых общеукрепляющих мероприятий, ведь тогда к лету у вас накопится неплохой стаж и появится возможность перейти к более активным методам без вреда для здоровья;

• самочувствие. На время болезни **закаливающие** процедуры стоит прекратить, а после выздоровления — обязательно возобновить;

• продолжительность. Избегайте сильных раздражителей и продолжительного воздействия холодной воды, очень низких температур воздуха и перегревания на солнце;

• контрастность. Не выполняйте процедуры, если ребенок замерз: переохлаждение вредно!

• общность интересов. Начинайте **закаливание всей семьей**. Показывайте малышам личный пример — он работает эффективнее всего;

• физическая активность. Сочетайте **закаливание** с физическими упражнениями. Идеальный зимний денек: лыжная прогулка по лесу всей семьей, после этого — баня, массаж и здоровый сон;

• одежда по погоде. Правильно подбирайте одежду и обувь, отдавайте предпочтение легкой, непродуваемой и непромокаемой многослойной одежде для активного отдыха. Не кутайте **детей**, даже если бабушка настаивает, а соседки у подъезда бурно осуждают вашу семейную манеру одеваться.

С чего начать **зимой**?

В холодное время года на российских просторах с одним из китов **закаливания** — солнцем — случаются перебои, поэтому попробуйте акцентировать внимание на двух оставшихся — воде и воздухе.

**Закаливающие воздушные процедуры**

Проветривание комнаты. Температура воздуха в комнате ребенка должна быть от 20 до 22 градусов. Некоторые педиатры склоняются к более прохладной температуре в 18 градусов. Опытным путем мы установили, что оптимальный температурный режим для наших **детей — 20 градусов**.

Мы всегда проветриваем комнату в присутствии ребенка. Продолжительность процедуры — несколько минут с постепенным увеличением времени воздействия. Обязательно проветриваем детскую перед сном и, уходя из дома, оставляем форточку открытой.

Осторожно! Если вы устраиваете сквозное проветривание, ребенок должен выйти из комнаты.

Прогулки. Потребность детского организма в кислороде в два раза выше, чем у взрослых, поэтому гуляйте! С младшим ребенком мы гуляем не менее двух часов каждый день практически в любую погоду.

Зимние солнечные ванны — тоже неплохая **закаливающая процедура**. Инфракрасные лучи солнечного спектра оказывают на организм тепловое воздействие и способствуют улучшению кровотока. Ультрафиолетовые лучи способствуют выработке витамина D, повышают обменные процессы и оказывают бактерицидное действие, повышая сопротивляемость к простудным заболеваниям.

Выдался солнечный денек? Не сидите дома!

Воздушные ванны. **Закаливание** воздухом можно начинать в любом возрасте. Мы начинали примерно с конца второго месяца жизни ребенка: во время одного из пеленаний оставляли малыша раздетым и проводили небольшой массаж и гимнастику.

Для **детей** от одного года и старше температуру в помещении во время воздушной ванны можно постепенно снижать до 18 °С. Сейчас мы сочетаем воздушные ванны с утренней гимнастикой в течение пяти – семи минут. Сын занимается в майке и трусах.

Детям четырех – семи лет можно увеличить время воздействия: они могут оставаться в трусах и тапочках в течение 10–15 минут, из них шесть – семь минут заниматься гимнастикой.

Для школьников температура воздуха в начале **закаливающих** процедур не должна быть ниже 16–18 °С, продолжительность процедуры — 5–10 минут в начале с постепенным увеличением продолжительности процедуры до 25 минут. Температура во время сеансов для них не должна быть ниже 12 °С, при этом продолжительность сеанса должна быть уменьшена до 10 минут и сочетаться с физическими упражнениями.

Осторожно! При первых признаках переохлаждения ребенка: появлении *«гусиной кожи»*, посинения губ, беспокойстве, синюшности и т. д. ребенка следует немедленно одеть!

**Закаливающие водные процедуры**

Умывание, обтирание, обливание, ванны, контрастный душ, бассейн и баня — все это методы **закаливания при помощи воды**. Конечно, не стоит начинать сразу с русской бани с последующим обтиранием снегом.

Контрастное обливание ног: возьмите два таза с таким количеством воды, чтобы ее уровень доходил до середины голени ребенка. В одном тазу вода должна быть горячей (38–40 градусов, а в другом при первой процедуре – на три – четыре градуса ниже. Попросите ребенка сначала опустить ноги в горячую воду на одну – две минуты и побултыхать ими в воде, а затем опустить их в таз с прохладной водой на 5–20 секунд.

Менять горячие и прохладные ножные ванны можно от трех до шести раз. Каждые пять дней температуру воды во втором тазу снижайте на градус, доводя до 17–12 градусов.

Осторожно! Для часто болеющих **детей процедуру нужно заканчивать** тазом с горячей водой, если ребенок здоров — прохладной.

Чтобы малыш не скучал, проводите сеанс в игровой форме.

Контрастный душ: Процедура вполне подходит для здоровых **детей старше двух лет**. При этом малыш стоит под *«горячим дождиком»* одну – две минуты, а затем под *«прохладным»* 10–20 секунд.

Чередуйте 5–10 раз и постепенно снижайте температуру прохладной воды.

Ходьба босиком по снегу: Установлено, что на подошвенной поверхности стопы имеется значительно больше температурных рецепторов, чем на остальных участках кожи.

Ходьба босиком по снегу — это нетрадиционная и достаточно спорная процедура, к которой можно переходить только после того, как вы начали регулярно применять обливание стоп прохладной водой. Наши дети ее неплохо переносят. Важно, чтобы под снегом была земля, а не бетон или асфальт.

Выйдите с малышом на улицу после снегопада. Ребенок должен быть обут в удобную обувь (валеночки, которую легко снимать и надевать. Сделайте гимнастику, побегайте и поиграйте. Ребенок должен быть разогрет. Снимите обувь и поставьте на несколько секунд ножку на снег. После этого вытрите ногу махровым полотенцем и наденьте обувь.

Если ребенок не готов к холодным процедурам, есть альтернатива — горячие обтирания. Горячая вода тонким слоем ложится на тело и тут же испаряется и уносит тепло. Чем выше температура воздуха и воды, чем суше помещение, тем интенсивнее испарение.

Для начала попробуйте обтереть горячей губкой руки и ноги, затем переходите к обтиранию всего тела. Холод подводится к коже легко, и малыш не испытывает неприятных ощущений, в отличие от контактного **закаливания холодной водой**.

Здоровья вам и вашей семье!