

Организация закаливающих процедур в домашних условиях

Закаливание – это прекрасное и доступное средство укрепления здоровья. При систематических занятиях закаливающими процедурами совершенствуются ответные реакции детского организма на переохлаждение, перепад температуры, дети реже болеют простудными заболеваниями.

Начинать закаливание можно в любое время года, однако, лучше – в тёплый период и продолжать систематически в течение всего последующего времени. Воздушные ванны должны предшествовать водным процедурам. Начинать закаливание нужно при отсутствии острого обострения хронического заболевания.

При выполнении закаливающих процедур следует соблюдать три правила:

- систематическое проведение закаливающих процедур;
- постепенное увеличение времени и интенсивности закаливающих процедур;
- индивидуальный подход.

К закаливающим процедурам относятся:

- воздушные ванны;
- закаливание водой, купание;
- закаливание солнцем.

Закаливание воздухом включает проветривание помещений, в том числе, в холодное время года, в присутствии детей, прогулки на свежем воздухе в любую погоду. Длительность прогулок зависит от самочувствия ребёнка и его настроения.

Наиболее распространённые формы закаливания водой в домашних условиях: обтирания, обливания, ножные ванны. Их проводят с постепенным понижением температуры воды и уменьшением времени процедур

Обтирание заключается в том, что мохнатым полотенцем или специальной рукавицей, смоченными водой (температура 36-34 градуса) последовательно обтирают руки, спину, грудь, ноги. После этого сухим полотенцем растирают ребёнка до лёгкого покраснения. Через три дня температуру воды снижают на 1-2 градуса и постепенно в течение двух-трёх месяцев доводят до 24-22 градусов, а потом и до 12-10 градусов. В профилактике простуды хороший эффект даёт закаливание стоп. Для этого их обливают водой ежедневно перед сном. Начинают с

температуры воды 30-23 градуса, а заканчивают 15-14 градусами. После обтирания стопы тщательно растереть полотенцем.

Обливание водой это более сильнодействующая процедура. Её начинают после курса (1 месяц) обтираний. Начинать обливание желательно летом. Вода должна быть тёплой, температурой 36-34 градуса. Последовательно обливают руки, грудь, спину, голову и дальше остальные части тела ребёнка. Постепенно температуру воды понижают до 14 градусов.

Неплохо (из-за простоты и доступности) делать ребёнку ножные ванны Летом закаливание можно начинать с *хождения босиком по траве*, мокрой после дождя, росы, по мокрым камням и песку. Зимой полезно ходить босиком по комнате. С детьми необходимо строго соблюдать принципы и правила закаливания, обращая особое внимание на постепенность увеличения силы раздражения и реакцию ребёнка.

Поскольку солнечные лучи оказывают на организм ребёнка сильное физиологическое влияние, применение их в целях закаливания детей ограничено. **Солнечные ванны**, так же, как и воздушные, проводят во время прогулок. На голове ребёнка во время прогулки должен быть светлый головной убор. Солнечные ванны начинают принимать при облачном небе или в тени. Отражённые и рассеянные лучи действуют слабее прямых.

