**Советы родителям по организации закаливающих процедур.**

**ЗАКАЛИВАНИЕ**

***Закаливание*** - это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости генетически предопределенных механизмов защиты и приспособление организма ко многим факторам с тем, чтобы суточные и сезонные, периодические и внезапные изменения температуры, атмосферного давления, магнитных и электрических полей Земли и т. д. не вызывали резких изменений в растущем организме.

1. Закаливание - это система мероприятий. Или можно сказать по-другому: закаливание - это образ жизни. Нельзя закалить ребенка раз и навсегда, нельзя придумать таблетку или заварить травку, которая решит все проблемы. Значит, закаливать детей нужно постоянно и только всем вместе - дома и в детском саду.
2. Механизмы защиты и компенсации генетически предопределены, это означает, что есть люди, изначально более закаленные. Если мы будем ориентироваться только на них, то никогда не поможем ослабленным детям, мы просто сорвем адаптационные механизмы, тем более что в детский сад приходят, как правило, ранее незакаливаемые дети.
3. Есть механизмы защиты, а есть компенсации, т. е. кому-то нужно только поддерживать определенный 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.
4. Закаленный человек - это тот, кто достаточно спокойно переносит все колебания внешней среды.
5. У закаленного человека при резких изменениях внешней среды, в том числе при температурных колебаниях, магнитных бурях, не происходит серьезных изменений в деятельности внутренних органов, т. е. он не болеет.
6. Закаливая своего ребенка, вы повышаете его стрессоустойчивость.

**Примерные рекомендации родителям по закаливанию детей
(если ребенок впервые приступает к закаливанию)**

1. Закаливание воздухом. Прогулка в любую погоду! (Полезно вспомнить совет одного из старейших педиатров Г. Б. Гецова: «Гулять в любую погоду, кроме особо отвратительной!»)

**Следует помнить,** что правильная одежда для ребенка должна предусматривать возможность двигаться. Ребенок должен вернуться с прогулки неполным, с сухими и теплыми ногами. Воздушные ванны. При переодевании следует оставлять ребенка на некоторое ... время обнаженным, при этом давая ему возможность двигаться. Продолжительность такой ванны определяется реакцией ребенка (положительной). Ориентируясь на реакцию, можно постепенно, через 2-3 дня или более постепенно, либо снижать температуру в помещении, в котором проводится воздушная ванна, либо увеличивать время.

1. Специальное закаливание водой.

Простой и доступной методикой является специальный закаливающий массаж.

**1 неделя:** растирание сухой рукавичкой.

**II неделя:** растирание влажной рукавичкой, смоченной в теплой воде. 3 неделя: растирание влажной рукавичкой с постепенным снижением температуры воды.

**IV неделя:** растирание массажной щеткой. После процедуры ребенка следует одеть в сухое белье. Внимание! Темп снижения температуры и применения щетки определяется реакцией ребенка на процедуру.

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

После массажной щетки у некоторых детей можно применить «испарительное» закаливание по К. В. Плеханову:

рукавичку смачиваем в такой горячей воде, какую только терпит ребенок. Обтирание производим частями. Каждую часть после обтирания вытираем насухо. Чередование: руки - ноги - живот - спина.

Полоскание горла лучше делать вместе с ребенком. 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 ребенка 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.

**Помните!** Закаливающие процедуры приносят пользу лишь в том случае, если они проводятся систематически, т.е. ежедневно в одно и то же время. Причем оздоровительный эффект может наблюдаться лишь через 3-6 месяцев