

***Закалять можно сталь, характер и иммунную систему. Оставим первое металлургам, второе – жизненным обстоятельствам, а вот иммунитетом займёмся сами.***

С точки зрения медиков, зака­ливание - укрепление здо­ровья и профилактика про­студных заболеваний. И все без единой таблетки, только за счет грамотного использования сил природы. В основе закаливания - тре­нировка механизма терморегуляции. В результате ребенок становится менее чувствителен к колебаниям температуры и влажности, а значит, меньше болеет.

Холод вызывает спазм сосудов кожи и слизистых оболочек носоглотки. У не­женки через короткое время сосуды рас­ширяются, кожа и слизистые остывают, появляются насморк и кашель. В резуль­тате закаливания кожа и слизистые при­обретают свойство оставаться теплыми на холоде. Причем кожа не выпускает наружу тепло из организма. Поэтому за­каленному ребенку комфортно. А раз так, то он и не простужается.

Решив заняться с ребенком закалива­нием, помните: залог успеха - посте­пенность и систематичность. Слишком резкое охлаждение приведет к простуде, а перерыв в закаливании более двух ме­сяцев сведет все ваши усилия на нет.

Смена пеленок, переодевание - уже первые воздушные ванны. Для грудного ребенка температура воздуха в комнате или на улице не должна быть ниже 22°С. Постепенно, через месяц-полтора эту температуру можно снизить до 18-20°С. Продолжительность первых воздушных ванн не должна превышать 2-3 минут, Постепенно увеличивайте это время. В шестимесячном возрасте разрешается принимать воздушную ванну в течение

15 минут, а в год - уже 25 минут. Повто­рять процедуру можно 2 раза в день.

Купание малыша - тоже элемент за­каливания. Не делайте воду в ванночке чересчур горячей. Детям до полугода не­обходима температура 36,5-37,5°С, более старшим - 36°С. После мытья об­лейте малыша водой на 1-2°С прохлад­нее, чем была в ванночке, и тут же укутайте. Через 5-6 месяцев таких про­цедур вы сможете брать для обливания воду уже на 2-3°С прохладнее.

Осенью и зимой очень важно провет­ривать помещение, где находится ма­лыш, как минимум 4-5 раз в день по 10-15 минут. Летом окно или форточка должны быть всегда открыты, опти­мальная температура воздуха в помеще­нии, где находится малыш,

+20-22° С.

***от года до семи***

Вряд ли ребенок в возрасте 3-5 лет захо­чет принимать воздушные ванны. Зато обтираться и обливаться он будет с большим удовольствием. Закаливание прохладной водой можно проводить, используя контрастный душ. Главное - не обливать ребенка прохладной водой дольше 10 секунд, иначе он может за­мерзнуть. Обливаете ступни, ладони, руки очень быстро холодной водой, а за­тем горячей. Потом опять холодной. И так не менее трех раз. Всегда начинайте процедуру с теплого душа, а заканчи­вайте холодным. Если у вас есть время, делайте до семи контрастных смен тем­пературы. Обязательно потом разотрите малыша махровым полотенцем.

