

# Правила закаливания

Для того, чтобы закаливание было эффективным, следует соблюдать определённые правила:

## **Первое правило:**

**Если хочешь быть здоровым,  
Прогони подальше лень.  
Если начал закаляться,  
Закаляйся каждый день.**



Закаливание должно быть ежедневным, постоянным. Делать водные процедуры нужно каждый день, без пропусков. Для этого нужна не малая сила воли.



## **Второе правило:**

**Вышел сразу на мороз -  
Весь до косточек промёрз.  
Закаляйся постепенно -  
Это для здоровья ценно.**



Закаливание должно быть постепенным, лучше начинать с воздушных процедур: умываться и делать зарядку в одних трусиках при комнатной температуре, 15-20 минут.

Следить, чтобы на коже не появились "пупырышки", надо сразу одеться.

Обливание следует начинать с тёплого душа, постепенно снижая температуру воды на 1 градус каждые два-три дня, доводя её до 15-18 градусов.

## **Третье правило:**

**Если закаляться - в радость,  
Вам простуда - не подружка.  
Вы здоровье берегите.  
Это, дети, не игрушка.**



Закаливание должно быть приятным. Нельзя мёрзнуть на морозе, загорать до ожогов, купаться до гусяной кожи.

**Правила эти, помните, дети.  
Будьте здоровы и не болейте!**



## ПРИЁМЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

### Обтирание для детей с 2-3 месяцев.

Детям до года начиная с 2-3 месяцев, закаливание нужно начинать с обтирания, сначала делать сухие обтирания до появления легкой красноты 2 недели, а затем перейти к влажным. Используем варежку из мягкой ткани (фланель, трикотаж), смоченную водой соответствующей температуры (начальная 35С, конечная температура воды при обтирании детей 30С). Температуру снижаем на 1 градус через два дня на третий. Сначала ребенку обтирают руки, затем ноги, грудь, живот и спину. Руки и ноги обтирают, слегка массируя кожу от пальцев по направлению к туловищу устранению застоя крови. После влажного обтирания надо сразу же растереть кожу ребенка сухим мягким полотенцем. С 9-ти месяцев можно начинать обливание.

### Обливание для детей с 9 месяцев.

Перед обливанием ребенок должен быть теплым. Начальная температура воды 35 градусов, снижаем температуру через два дня на третий на один градус, сначала поливаем из ковшика 3-литровой или банки. Через месяц доходим до конечной температуры при обливании детей 25 градусов и начинаем поливаться из ведра (голову не мочим). Сначала вытираем ребенка полотенцем - первый месяц, далее оставляем обсыхать.

Для начала можно попробовать обливание ног ребенка, обливают нижнюю половину голени и стопы. Набираем два ведерка или тазика с прохладной и теплой водой, и обливаем ноги малыша поочередно из ковшика, по пять - семь подходов, следите за ребенком чтобы не замерз. Начальная температура 30 градусов, снижаем через два дня на третий до конечной температуры при обливании ног детей до 18 градусов, но не забывайте смотреть за реакцией ребенка - возможно вам хватит и 20 градусов. Когда дойдете до этого порога можно увеличивать температуру теплой воды, но тоже постепенно.

Можно попробовать контрастный душ.

Контрастный душ рекомендуется детям только с 1,5 лет.

**Если у ребенка есть какие-то серьезные заболевания, то в любом случае надо проконсультироваться с врачом перед началом закаливания.**



## ВАЖНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Что это за особенности. Ребенок может быть легко возбудимым, нервным, болезненным. Тогда закаливающие процедуры лучше обсудить с доктором. А может, ему просто не нравится выбранный вами метод. Предложите ему другой или несколько на выбор. Пусть занимается тем, что нравится ему. Если малыш будет получать удовольствие от закаливания – это уже половина успеха.

Также вы должны четко понимать, что никакое закаливание не спасет вас от инфекционных заболеваний. Если в садике карантин по кори или ветрянке, ваш ребенок, скорее всего, заболеет как и любой другой. Зачем тогда нужно закаливание? Все дело здесь в том, сколько времени протечет болезнь и какие осложнения он получит в итоге. Несомненно, закаленные дети в этом плане выигрывают по всем статьям.

Ваш ребенок не простудится из-за того, что кто-то приоткрыл окно в автомобиле или ему пришлось бежать домой под дождем. То есть сам холод, как фактор провоцирующий болезнь может считаться полностью исключенным. Ну а инфекционные заболевания будут проходить намного легче и быстрее.

Также следует сказать, что не стоит начинать никаких процедур, если ребенок болен или только что выздоровел. Не нужно и сразу возвращаться к тем температурам, на которых вы остановились до болезни. После выздоровления, закаляющемуся ребенку необходим более щадящий режим. То есть просто вернитесь к температурам чуть более высоким, но не превышающим начального минимума. Если малыш болел очень долго, стоит начать сначала.

Намного легче заниматься этим вопросом с самого рождения. Не предпринимая никаких дополнительных усилий, просто не лишая ребенка врожденных способностей сопротивляться вредным факторам и адаптироваться к окружающей среде.

Еще один естественный и простой метод закаливания детей – солнечные ванны, но крохам до года нельзя находиться под прямыми солнечными лучами, малышу лучше всего находиться в тени деревьев, чтобы на него сквозь листву падал рассеянный солнечный свет, во время такой прогулки не возбраняется раздеть кроху на несколько минут, но не забудьте, на голове ребенка должна быть панамка, после года детям можно гулять на солнце, но до 12 часов дня и после 17 часов.



## ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА

Существуют следующие виды закаливания детей дошкольного возраста водой: обтирания, обливания, обливания ног, контрастный душ.

Вы отбавились на закаливание ребенка водой, тогда вам понадобятся: варежка из мягкой фланели для обтирания и кубшин, ведро, ковш, термометр, полотенце для обливания, плюс ваше желание.

**Закаливание детей дошкольного возраста водой требует выполнения следующих базных правил:**

- постепенность - постепенное снижение температур;
- постоянство - закаливаться нужно каждый день, если прекращаете хотя бы на неделю, надо все начинать с исходной температурой воды;
- осильность - следите, чтобы ребенку нравились процедуры и чтобы он не перемерзал.

Начинать закаливаться можно в любое время года, но лучше в теплое.

Эффект от закаливающих процедур достигается за несколько месяцев (2-3), а исчезает за 2-3 недели, а у дошкольников через 5-7 дней. Поэтому нельзя отменять закаливание даже в случае легких заболеваний детей - надо просто уменьшать нагрузку или интенсивность раздражителя.

**Существуют следующие противопоказания к закаливанию детей водой:**

- Острые инфекции
- Высокая лихорадка
- Повреждения кожных покровов (ожоги, травмы, экссудативный диатез)
- Неброды и высокая нервная возбудимость
- Нарушения в деятельности сердечно-сосудистой системы
- Нарушения деятельности выделительной системы
- Остановка в весе

При ухудшении состояния ребенка после начала закаливания это также следует прекратить.

Если у вашего ребенка нет никаких противопоказаний к закаливанию, то выберите для своего малыша один из способов о которых рассказано далее в зависимости от возраста.



## ЗАКАЛИВАНИЕ

Пересмотрите его одежду и уберите в шкаф все лишнее. Если ваш ребенок потеет на прогулке, значит ему жарко — это понятно всем. Перестаньте кутать его прямо с сегодняшнего дня и через некоторое время вы забудете, что такое простуда из-за промоченных ног или забытых дома рукавичек.

Приучайте его ходить босиком, ведь это так естественно. Понятно, что если он всегда у вас ходил в тапочках, начинать стоит с малого. Дайте побегать для начала хотя бы пару минут по полу босиком. Прибавляйте по одной — две минуты в день и это тоже будет закаливание.

Не бойтесь открытых форточек. Откройте ее сегодня на пару минут в присутствии малыша. Завтра подержите открытой чуть дольше. Через 3-4 месяца вы сможете смело оставлять ее открытой на всю ночь даже зимой. Помните, что температура воздуха в детской спальне должна быть 18–19 градусов, а можно и ниже.

Если вам так уж непременно хочется процедур, ежедневно перед сном предложите малышу побегать в ванне с теплой водой. Налейте столько воды, чтобы она скрывала ступни и пусть он там походит минут 5. Сначала вода должна быть не особенно холодной, порядка 28–30 градусов, постепенно понижая температуру на 1 градус в 5–7 дней, доведите ее до комнатной температуры.

Прекрасным закалывающим средством будет утренняя гимнастика, которую ребенок должен выполнять в трусиках и маечке при температуре воздуха опять же не выше 18С.

Если бы много слышали про обливания и хотите именно этого — воля ваша. Начинать с обливаний водой, начиная с температуры 35 градусов, постепенно снижая по одному градусу в неделю. Летом минимальная температура может составлять 24, а зимой 28 градусов.

Вы должны помнить, что не имеет особого значения, каким образом вы закаляете дошкольника. Первостепенное значение имеет систематичность этого занятия, его постепенность (раз уж речь идет о ребенке, который до этого был тепличным образ жизни) и главное, учет индивидуальных особенностей.

