**Закаливание** — это специальная тренировка, призванная повышать устойчивость организма к неблагоприятному воздействию факторов внешней среды. Проще говоря, хотите, чтобы малыш хорошо переносил и жару, и холод, легко адаптировался к новому климату, реже болел — закаливайте!

Как в любых тренировках, основные принципы закаливания — это регулярность, постепенность. Закаливающие процедуры могут быть очень простыми, но делать их надо ежедневно, без выходных, желательно в одно и тоже время.

Для малышей до года закаливание начинается с воздушных ванн. Несколько раз в день проветривайте комнату, в которой находится ребенок, отпускайте его ползать по квартире без одежды или в максимально легкой одежде, при этом температуру воздуха в квартире постепенно снижайте до +18 °С.

Водные процедуры закаливания начинаются не с ванн, как это принято думать, а с обливания ручек и ножек. В конце купания или вообще без связи с ежедневной ванной ребенку начинают обливать ручки от локтя к кисти и ножки от коленки к ступне в течение 5 минут, вначале теплой водой (35—36 °С), а потом еженедельно снижая температуру воды на 1 градус, до тех пор пока она не станет 20 °С. После обливания ручки и ножки надо аккуратно растереть полотенцем. Когда температура воды для обливания снизилась до 20 градусов, можно начинать контрастные обливания: минуту теплой водой, минуту прохладной, в течение 5—7 минут, заканчивая прохладной водой.

И помните, все закаливающие процедуры должны быть комфортны для малыша! Если ему будет неприятно, слишком горячо или холодно, закаливание не принесет пользы.

**ПОЛЬЗА ЗАКАЛИВАНИЯ**

Закаливающие процедуры помогают малышу реже болеть и лучше себя чувствовать. Закаливание детей в раннем возрасте закладывает фундамент крепкого здоровья на всю жизнь. Оно оказывает полезное действие сразу в нескольких направлениях:

• укрепляет иммунитет;

• бодрит, улучшает настроение;

• улучшает сон;

• стимулирует аппетит;

• увеличивает сопротивляемость организма, обеспечивает повышение его устойчивости к внешним факторам;

• обеспечивает тренировку и улучшает работу нервной системы;

• ускоряет обмен веществ.

Суть закаливания детей с раннего возраста — в коротком «тренирующем» воздействии. Закаляясь, организм «учится» быстрее адаптироваться к холоду или жаре, лучше справляться с вирусами, инфекциями, вырабатывать защитную реакцию на неблагоприятные факторы окружающей среды. Закаливающее действие регулирует и тренирует нервную систему. Это способствует здоровому сну, хорошему настроению в течение дня, гармоничному развитию. Ускоряя обмен веществ, закаливание улучшает аппетит, способствует быстрому росту малыша. Закаливание — хорошее средство, чтобы быстро окрепнуть, набраться сил.

**С ЧЕГО НАЧАТЬ ЗАКАЛИВАНИЕ РЕБЕНКА?**

Необходимо действовать постепенно. Если сразу начать обливания холодной водой или прогулки в слишком легкой одежде, малыш не закалится, а заболеет. Для начала стоит подготовить малыша:

• чаще гуляйте;

• не кутайте дома или на улице;

• следите за микроклиматом в доме.

Гулять нужно каждый день. Если малыш уже ходит, пусть он проводит как можно больше времени в движении. Если кроха пока не покидает коляски, начните с воздушных и солнечных ванн. Даже если малыш просто побудет на солнце, подышит свежим воздухом, это обеспечит закаливание. Для этого чаще бывайте в парках, вдали от нагруженных дорог и по возможности убирайте козырек коляски, чтобы младенец получал больше воздуха и солнца.

И дома, и во время прогулок не нужно кутать малыша. Он будет потеть под несколькими слоями одежды, ему будет слишком жарко, а любой сквозняк будет угрожать простудой. Лучше выбирать легкую одежду, чтобы было тепло, но не жарко. Если дома тепло, достаточно распашонки и трусиков.

Если малыш легко одет, проверить, не мерзнет ли он, легко. Потрогайте его ручки, стопы или нос. Если они теплые, не холодные, все в порядке — ребенок не мерзнет.

Дома важно поддерживать комфортную температуру, влажность. Воздух должен быть свежим, и все комнаты для этого нужно регулярно проветривать. Если зимой воздух становится сухим из-за отопления, его можно дополнительно увлажнять с помощью специальных увлажнителей. Если отопление регулируется, нужно выставить температуру в 20—21 °C. Относительная влажность воздуха должна составлять 40—60%. В доме не должно быть сквозняков.

Переходить к специальным процедурам для закаливания можно при условии, если:

• малыш здоров, у него хороший аппетит, сон;

• нет противопоказаний (острых инфекционных заболеваний или болезней желудка, пороков сердца или других хронических болезней);

• в последнее время не было серьезных перемен или других причин для стресса.

Начинать закаливание можно в любом возрасте, в любое время года, любыми способами: главное, чтобы малыш был здоров и готов к нему.

**КАК ПРАВИЛЬНО ЗАКАЛИВАТЬ ОРГАНИЗМ?**

Есть несколько основных правил, которые нужно соблюдать, чтобы получить хороший результат:

• тренировать организм нужно постепенно;

• процедуры важно повторять регулярно;

• график закаливания выстраивается индивидуально;

• процедуры должны нравиться малышу.

Интенсивность воздействия нужно увеличивать постепенно, начиная с самых простых закаливающих процедур. Переходить к более серьезным закаливающим мероприятиям можно только по мере адаптации организма. Чтобы эта адаптация шла быстрее, уделять время закаливанию лучше каждый день. Эти процедуры можно включить в обычный распорядок дня, проводить их, например, во время утреннего умывания перед завтраком или на прогулке днем. При регулярном повторении закаливающего действия в одно и то же время адаптироваться, привыкнуть к новым процедурам будет проще, а их результаты появятся быстрее.

Закаливая малыша, необходимо оценивать его реакцию, самочувствие, состояние здоровья. Скорость адаптации к закаливающим процедурам у всех детей разная, поэтому важно не торопиться. Если малыш заболевает или плохо реагирует на закаливание, процедуры можно прервать на время. Позже можно будет снова начать их, медленно, постепенно наращивая интенсивность. Чтобы закаливание нравилось крохе, его можно проводить в игровой форме. Важно, чтобы малыш не испугался во время первых процедур, и для этого сначала любое воздействие должно быть минимальным. Большое значение имеет мотивация. Если рассказать малышу, каким он станет здоровым, сильным, как быстро вырастет, он будет закаливаться с удовольствием.

**ВИДЫ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР**

Закаливать детей можно несколькими методами: с помощью воздуха, воды, солнца, используя для этого разные процедуры.

**ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ**

Многие из процедур воздушного закаливания детей могут быть частью обычного режима дня, например:

• воздушные ванны при переодевании;

• закаливание воздухом во время зарядки;

• сон на свежем воздухе;

• закаливание во время прогулок на улице.

Начинать закаливание детей можно во время коротких воздушных ванн во время переодевания. Такие процедуры подходят даже грудничкам. Комнату до переодевания нужно проветрить, но при этом в ней должно быть достаточно тепло (20—22 °C). Важно, чтобы не было сквозняков. Малыша раздевают и оставляют так на несколько минут, чтобы кожа «подышала». Сначала воздушная ванна может быть совсем короткой, но постепенно ее продолжительность можно увеличивать, а температуру в комнате постепенно понижать. Хорошо, если гимнастику малыш дошкольного возраста будет делать в легкой одежде в хорошо проветренной комнате. Для закаливания во время сна спальню нужно проветривать вечером. Постепенно можно оставлять форточку приоткрытой. Также полезен сон на свежем воздухе (например, во время прогулок в коляске).

**ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ**

Есть много водных процедур, которые обеспечивают закаливание, укрепление иммунитета. Их используют, постепенно увеличивая интенсивность действия. Начинать лучше с обтираний теплой водой. Их выполняют мягкой, смоченной в воде, хорошо отжатой рукавичкой, которой обтирают ручки и ножки в течение 1—2 минут. Когда малыш привыкнет к этому, можно также обтирать спину, грудь, живот, постепенно делая воду более прохладной (температура снижается на 1 °С каждые 7 дней). Общая длительность обтираний — до 3 минут. Когда температура воды дойдет до 26°C, можно переходить к обливаниям.

Обливания выполняют после ванны. Сначала вода должна быть всего на 1 °C холоднее той, в которой купался малыш. Обливают сначала ручки и ножки, и только потом, когда кроха привыкнет — все тело. Температуру воды для обливаний понижают постепенно.

Часть водного закаливания детей — хождение по воде или специальным дорожкам. Для этого в ванной пускают теплую проточную воду. Малыш должен сделать 20—30 шагов по ней на месте. Постепенно количество шагов можно увеличивать, а температуру воды снижать. На дно ванной лучше стелить противоскользящий коврик. Со временем его можно заменить специальным массажным ковриком — например, с ребристой поверхностью.

Когда малыш ходит по воде, нужно следить, чтобы он не поскользнулся, не упал. Такие процедуры могут проводиться только под контролем родителей.

**ПРОЦЕДУРЫ НА СОЛНЦЕ**

Солнечные ванны стимулируют выработку витамина D, повышают уровень гемоглобина, регулируют обменные процессы, оказывают бактерицидное действие. Необходимо, чтобы малыш как можно чаще бывал на солнце, но сначала нужно помочь ему адаптироваться:

• первые солнечные ванны длятся всего 2—3 минуты. На это время ручки или ножки раскрывают в тени деревьев;

• постепенно открывают все большие участки тела (за исключением головы, во время солнечных ванн всегда должна быть надета панамка или чепчик);

• закаливание продолжают, устраивая солнечные ванны под прямыми лучами солнца (лучше, если погода будет теплой, но не жаркой);

• ежедневно длительность ванн увеличивают на 40 секунд, пока она не составит 15—20 минут.

При закаливании солнцем важно не допустить перегрева или солнечного удара. Для этого достаточно следить за самочувствием малыша и чаще предлагать ему попить, если стоит жаркая погода.