***«Правила закаливания детей дошкольного возраста»***

Когда говорят о приверженности здоровому образу жизни, то, пожалуй, одной из первых на ум приходит мысль о закаливании. Как известно, больше всего оно важно для детей дошкольного возраста. Данная важность обусловлена тем, что детский организм в этот период еще не способен оперативно реагировать на изменения условий окружающей среды.

Большинство родителей согласно с тем, что ребенка необходимо закаливать. К этой мысли часто приходят после того, как малыш выпьет не один десяток антибиотиков и получит не один десяток уколов. Видя, что ситуация не улучшается, а, наоборот, ухудшается родители начинают задумываться об альтернативных методах укрепления здоровья. Таким альтернативным методом оздоровления является закаливание детей.

***Почему закаливание способствует повышению иммунитета? И нужно ли обязательно становиться моржом, как думают многие?***

Начнем с того, что воздействие закаливания на организм проявляется в контрастном температурном действии. Оно является своеобразной тренировкой для сосудов, поскольку под воздействием холодной температуры они сужаются, а высокой – расширяются. При выполнении закаливающих процедур регулярно ток крови по сосудам значительно ускоряется, она начинает в большем объеме поступать ко всему органу, обеспечивая их полноценную работу. Организм в целом становится здоровее, что сказывается и на улучшении работы его иммунной системы. Таким образом, закаливание детей – верный путь к здоровью и долголетию без лекарств.

Это тем более очевидно, что существует не один пример того, как закаливание превращало часто болеющего ребенка в настоящего здоровяка. Но для того, чтобы закаливание возымело должный эффект, нужно это делать правильно. Не обязательно обливаться ледяной водой, достаточно, чтобы был контраст между теплой и холодной водой. При этом закаливать можно отдельные части тела. Например, хорошие результаты дает закаливание кистей рук и стоп. Что еще нужно знать о том, как правильно закаливать малыша?

***Правила закаливания детей дошкольного возраста.***

- закаливание детей дошкольного возраста следует начинать как можно раньше, ведь именно в этом возрасте малыши больше всего подвержены болезням, так как иммунитет у них только начинает формироваться. На самом деле, закаливание можно начинать уже в младенчестве, это обеспечит невосприимчивость малыша к болезням. Основными методами закаливания детей являются достаточное пребывание на свежем воздухе и водные процедуры.

- пребывание на свежем воздухе гарантирует достаточное насыщение крови кислородом, что способствует полноценному его поступлению во все органы и системы. Нужно особенно отметить солнечные ванны, которые как нельзя лучше способствуют укреплению иммунитета. Под воздействием солнечных лучей в организме вырабатывается витамин D, необходимый для правильного развития костной системы и других органов. Но пребывание на солнце не должно быть излишним. Длительность солнечных ванн должна составлять 10-15 минут. Лучше всего, если малыш будет принимать воздушные ванны раздетым.

- водные процедуры – необходимый элемент закаливания. Начинать можно с обычного обтирания мокрым полотенцем, а затем постепенно переходить к более «серьезным» процедурам, таким как холодный душ или обливания. Температура воды не должна превышать 16-14 градусов, но начинать, конечно, нужно с воды, температура которой всего на несколько градусов ниже окружающей температуры. Закаливание детей дошкольного возраста может включать в себя ежедневное обливание до пояса. Начинать закаливание можно с обливания стоп, это подойдет ослабленным и часто болеющим детям.

- еще одним методом закаливания является полоскание горла холодной водой. Укрепление местного иммунитета носоглотки и горла очень важно – ведь это наиболее «слабое» место для большинства детей. Для начала следует использовать воду, температура которой составляет 33-34 градуса, а затем снижать ее на 1 градус и довести до 18-16 градусов.

***Закаливание в домашних условиях.***

Закаливанию детей в домашних условиях нужно уделять особое внимание, поскольку только дома можно в полной мере провести закаливающие процедуры. Для закаливания детей в домашних условиях важен пример родителей, ведь дети склонны все повторять за ними. Поэтому здоровый образ жизни должен стать обязательным для всех членов семьи. Закаливание дома можно начинать уже через некоторое время после выписки из роддома. Перед началом закаливающих процедур следует убедиться в том, что ребенок здоров. Среди домашних методов закаливания нет ограничений. Основные требования к проведению процедур следующие:

- процедуры должны выполняться систематически, а не от случая к случаю; - - длительность и силу воздействия закаливающих процедур нужно увеличивать постепенно, чтобы не вызвать переохлаждения, которое приведет к болезни;

- закаливающие процедуры следует проводить в комплексе, это значительно увеличит их эффективность;

- любую процедуру следует проводить только тогда, когда она вызывает у ребенка положительные эмоции.