***Консультация для родителей***

***«Закаливание детей 2-3х лет в летний оздоровительный период»***

Закаливание является основным профилактическим мероприятием и важным методом повышения сопротивляемости организма ребёнка к простудным заболеваниям. При этом нужно учитывать, что начинать закаливание необходимо только при условии, что ребёнок здоров.

***Закаливание водой***

Самым распространенным видом закаливания является закаливание водой. Его необходимо проводить в комплексе с другими методами, в частности, со световоздушными ваннами и закаливанием солнцем.   Водное закаливание оказывает более мощное воздействие на организм, чем воздушное. Это связано с тем, что теплопроводность воды в 30 раз, а теплоемкость в 4 раза больше, чем у воздуха.

**Закаливание ребенка 2-х лет** водой нужно начинать летомпри температуре воздуха в пределах 20-22°С. Процедуру можно проводить на открытом воздухе (лучше в утренние часы).



 Неотъемлемой процедурой являются влажные обтирания, махровым полотенцем или специальной варежкой из этой же ткани. Температура воды для детей раннего возраста должна быть не ниже 33-34°С. В дальнейшем, температуру воды постепенно снижают на 1°С, доводя ее до 24-26°С. После обтирания тело вытирают насухо, слегка растирая его до легкого покраснения.

Через 1,5 месяца влажных обтираний можно переходить к обливанию. При обливании используют температуру до 24°-28°С.

  Детям после 2-х лет можно принимать душ в течение двух минут, который оказывает более сильное воздействие, т.к. кроме воды, здесь включается ещё и механическое влияние. Длительность процедуры до 1,5 мин. затем хорошо растирают тело полотенцем до покраснения кожи, температура воды и ее снижение - как при общем обливании.  
 С 1,5–2х лет разрешается купание детей в открытом водоёме. Душ и купание в ванне, водоёме или бассейне сопровождается механическим воздействием воды, которые оказывают массирующее действие. Купание в открытом водоёме - один из лучших способов закаливания. На организм одновременно действуют воздух, солнце, сопротивление воды и движение ребёнка. Начало купаний состоит из окунаний в воду 1-2 раза. После этого ребёнка вытирают полотенцем. Далее длительность купаний постепенно увеличивается. Температура воды должна быть не ниже +21°С при температуре воздуха не ниже +25°С. Плавание вызывает у детей ярко выраженные положительные эмоции.  
   ***Закаливание воздухом***

Благоприятным моментом является не только температурное воздействие на организм, но и диффузия кислорода через кожу в кровь, так как проницаемость кожи в раннем возрасте очень высока. Воздушные ванны для детей 2-х лет нужно проводить при температуре воздуха 18-19°С. Вначале длительность процедуры 1-2 мин, каждые 5 дней она увеличивается на 2 мин. Для детей 2-3х лет максимальное время воздушных ванн 30-40 мин.

  
  Воздушные ванны всегда должны сочетаться с движением детей, гимнастическими упражнениями. Постепенное облегчение одежды во время воздушных ванн помогает регулировать силу раздражающего действия воздуха в процессе закаливания. Дети старше 1,5 лет принимают обычно воздушные ванны во время утренней гимнастики, сначала в трусах, майках, носках и тапочках. Позже можно оставлять только трусы и тапочки.

Следует обратить внимание на правильный выбор одежды не только в момент закаливания. Летом одежда должна ограждать ребенка от перегревания. Чрезмерно теплая одежда и повышенная температура воздуха, вызывает перегрев организма. Шея и волосистая часть головы становятся влажными от пота. В таких условиях небольшой сквозняк может вызвать переохлаждение.

Прогулка на свежем воздухе при правильной организации является одним из важных моментов закаливания.  
   ***Контрастное и нетрадиционное закаливание***

К интенсивным (нетрадиционным) методам закаливания относят любые методы, при которых возникает хотя бы кратковременный контакт обнаженного тела человека с ледяной водой, воздухом отрицательной температуры.  
Практически все авторы, занимающиеся вопросами закаливания детей раннего возраста, считают купание детей в ледяной воде противопоказанным. Однако существует контрастное закаливание как переходная ступень между традиционным и интенсивным закаливанием. Это контрастные ножные ванны, контрастное обтирание, контрастный душ.

Наиболее распространенным методом для детей является контрастное обливание ножек. Ноги предварительно нужно согреть. Ставят два таза так, чтобы вода покрывала ноги до середины голени. В одном из них температура воды всегда равна 38°-40°С, а в другом (в первый раз) на 3°-4°С ниже. Сначала погружают ноги ребёнка в горячую воду на 1-2 мин (топчет ими), затем в более прохладную. Число попеременных погружений 3-6. Каждые 5 дней температуру воды во втором тазике понижают на 1°С и доводят до 18°-10°С. У здоровых детей заканчивают процедуру холодной водой, а у ослабленных - горячей. Обливание можно проводить с настоем трав (для более интенсивного охлаждения - настой мяты; горячий настой - с разогревающими растениями: тимьяном, тысячелистником, пижмой, сосновыми и еловыми иголками).

В нашей стране широко используется закаливающий эффект русской бани. Основой его является строгое соблюдение контрастного цикла: нагревание - охлаждение - отдых, формула закаливающего цикла - 1:1:2. Для детей раннего возраста, только привыкающих к русской бане, достаточно одного цикла. В парильном отделении вначале следует находиться не более 3-5 мин, через несколько посещений можно увеличить время до 5-10 мин. Вначале охлаждение лучше проводить обливанием, затем холодным душем, позднее - купанием в холодной воде, в том числе и в проруби, обтиранием снегом. Постепенно количество заходов в парную увеличивают до 4 - 5.

***Закаливание солнцем***

Ультрафиолетовые лучи активно влияют на иммунологическую устойчивость организма к воздействию различных факторов. Однако нужно помнить, что чувствительность к ультрафиолетовым лучам тем выше, чем меньше возраст ребенка. Поэтому солнечные ванны детям до одного года противопоказаны. Крайне осторожно они назначаются детям от 1 года до 3-х лет. В рассеянных солнечных лучах достаточно много ультрафиолетовых и сравнительно мало, в отличие от прямого солнечного излучения, инфракрасных лучей, которые вызывают перегревание организма ребенка, что особенно опасно для детей с повышенной нервно-рефлекторной возбудимостью. Летом рекомендуют проводить световоздушные ванны при температуре воздуха 20°С для детей 1 – 3-х лет, лучше в безветренную погоду. Поведение ребенка в момент проведения ванны должно быть активным. Продолжительность первой ванны 5 мин. с ежедневным увеличением до 30-40 мин и более. Прямые солнечные ванны (после тренировки световоздушными) у детей проводятся не более 15-20 мин, всего за лето не более 20-30 ванн. Абсолютным противопоказанием к проведению солнечных ванн является температура воздуха 30°С.

После солнечных ванн, а не до них, детям назначают водные процедуры, причем обязательно нужно вытереть ребенка, даже если температура воздуха высокая, так как при влажной коже происходит переохлаждение детского организма.

***Основные правила закаливания ребенка***

1. Закаливание эффективно только тогда, когда его проводят систематически; без постоянного подкрепления достигнутые результаты снижаются.  
2. Нельзя резко увеличивать продолжительность и силу закаливающих воздействий. Нарушение принципа постепенности может вызвать переохлаждение и заболевание ребенка.  
3. Закаливающие процедуры нельзя начинать, если ребенок болен.  
4. Эффективность закаливающих процедур увеличивается, если их проводят комплексно.

5. Процедура должна нравиться ребенку, вызывать положительные эмоции.

***Вместе с мамой и папой***

Известно, что дети любят подражать взрослым, и будет очень хорошо, если эту способность ребёнка родители используют для того, чтобы воспитать у него прочную привычку к гимнастике и закаливающим процедурам. Утреннюю зарядку дети и родители могут делать вместе!

Специальными наблюдениями установлено, что у детей, которые даже только три раза в неделю выполняют гимнастические упражнения на воздухе, снижается активность бактериальной флоры носоглотки, иными словами, им начинают меньше угрожать острые респираторные заболевания.

Таким образом, при правильном проведении закаливающих процедур, можно получить хороший результат - крепкое здоровье. 