*Закаливание детей с раннего детства*

**Померанцева Ольга Александровна**

**Инструктор по физической культуре МДОУ «МДСКВ»**

***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!***

***Принимая воздушные ванны,*** температура воздуха в комнате или на улице не должна быть ниже 22°С. Постепенно, через месяц-полтора температуру можно снизить до 18-20°С. Продолжительность первых воздушных ванн не должна превышать 2-3 минут. ***Постепенно увеличивайте время!*** В раннем возрасте разрешается принимать воздушную ванну в течение15 минут. С возрастом увеличиваем до 25 минут. Повто­рять процедуру можно 2 раза в день.

***Осенью и зимой очень важно проветривать помещение***, как минимум 4-5 раз в день по 10-15 минут. Летом окно или форточка должны быть всегда открыты, оптимальная температура воздуха в помещении +20-22° С.

***Купание - тоже элемент за­каливания.*** Не делайте воду чересчур горячей. Детям раннего возраста не­обходимая температура 36,5-37,5°С, более старшим детям - 36°С. После мытья об­лейте ребенка водой на 1-2°С прохлад­нее, и тут же укутайте. Через 5-6 месяцев таких про­цедур вы сможете брать для обливания воду уже на 2-3°С прохладнее.

***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.

***Здоровья Вам и вашим детям!***

