**Закаляйся, если хочешь быть здоров!**

Закаливание – дело серьезное, которое требует определенных усилий и, безусловно, огромного желания вырастить здорового и крепкого карапуза. Прежде чем начать закаливающие процедуры, необходимо обязательно проконсультироваться с педиатром, а также тщательно спланировать методику закаливания, учитывая индивидуальные особенности вашего малыша. Процесс закаливание должен быть беспрерывным и систематическим, а не от случая к случаю. Длительные перерывы приводят к тому, что у ребенка ослабляются приспособительные силы организма или даже полностью теряются, в результате вместо пользы можно получить абсолютно противоположный эффект. Расскажем о самых распространенных видах закаливания, применяемых для детей от 1 месяца до 10 лет.

**Закаливание детей от 1 месяца до 1 года**

Для детей раннего возраста идеально подходят такие закаливающие процедуры, как воздушные ванны. Их можно организовывать и в городской квартире, а в теплую погоду лучше всего выйти с малышом на природу. Хорошо начать процедуры в тихий безветренный день. Идеальная температура для воздушных ванн от 21 до 24 градусов. Пустите раздетого догола малыша поползать на 3-5 минут по одеялу, постеленному на траву, или манежу. Продолжительность воздушных ванн следует увеличивать приблизительно на 5 минут каждый день, постепенно доведя ее до 30 минут. Если ребенок игрив и весел на свежем воздухе, то продолжительность воздушных ванн можно увеличить и до часа и проводить их и в более прохладные дни.

Благотворно на организм грудничка также влияет вода. Первую закаливающую водную процедуру нужно начать с обычного купания (температура воды 36,6 градусов) с обливанием в конце водой с температурой ниже на 10 градусов (около 26 градусов). Обливают ребенка, держа его на ладони спинкой кверху, плавно двигаясь от пяток до головки вдоль позвоночника. После процедуры быстро, не вытирая, закутываем кроху в махровое полотенце или теплые пеленки. Когда малыш согреется (5-10 минут), его можно одевать. Температуру обливания надо каждый день снижать на 1 градус, доведя ее к 20 градусам.

Закаливать ребенка также можно с помощью влажных обтираний. Они проводятся махровым полотенцем или рукавичкой, смоченными в воде температурой 32 градуса. Каждый день снижаем ее на 1 градус, пока не достигнет 27 градусов. Первые несколько дней обтирание должно начинаться с ручек, двигаясь от ладошки к плечу. Затем помимо ручек обтираем грудь, через 3 дня – спинку, потом – все тело.

**Закаливание детей от 1 года до 10 лет**

Если вы не закаливали малыша до года, не расстраивайтесь, ведь начинать можно в любом возрасте, было бы желание.

Для деток от года до полутора лет подойдет контрастный душ. Поставьте малыша в теплую воду (около 32 градусов), разогрейте ему спинку, ладони и ступни. Потом облейте спинку, ладошки и ступни ребенка прохладной водичкой (25-26 градусов). Затем 3 раза чередуем теплый и холодный душ. Процедуру обязательно надо начинать с теплой воды, а завершать – холодной! Закончив, не вытирая, заверните малыша в махровое полотенце, а через несколько минут одевайте.

Малыши двух лет могут смело купаться в реке, озере или море. Начинать нужно с 5 минут 1 раз в день при температуре воды не меньше 23 градусов, воздуха не меньше 25 градусов, и безветренной погоде. Безопасная глубина для купания в открытом водоеме – не выше пояса ребенка. И, конечно, купание обязательно должно быть под вашим чутким контролем.

Когда ваш ребенок готов нырять, то непосредственно перед этим проверьте глубину водоема, наличие на дне острых камней, густых водорослей и сетей. И запомните, что увлекаться нырянием нельзя, так как при частой задержке дыхания мозг плохо снабжается кислородом и ребенок может потерять сознание.

Детки 4-6 лет могут играть в воде по пояс, а постарше — по грудь. Все перемещения ребенка должны происходить только в сторону берега! Если вода теплая, то находиться в ней поначалу можно 10-15 минут, увеличивая со временем продолжительность до 30-40 минут. Показывайте ребенку плавательные движения различных стилей, а он пусть повторяет их за вами и попытается проплыть хоть чуть-чуть вам навстречу.

Если у малыша есть боязнь воды, не заставляйте его купаться и не опережайте события. Покажите крохе, как вы сами погружаетесь в воду, как забавно плывет надувная игрушка. Лучше всего обучение плаванью проводить в игровой форме. В этом вам помогут описанные ниже упражнения (взяты из рекомендаций по закаливанию детей Е.А. Иванова).

1. **Морская звезда.** Стоя в воде по пояс, поднимите вверх руки. Задержите дыхание и наклонитесь вперед, затем ложитесь на живот, опустив лицо в воду. Разведите руки и ноги в стороны и всплывите.
2. **Поплавок.** Вдохните и задержите дыхание. Сгруппируйтесь, обхватив руками колени. В таком положении всплывите на поверхность воды лицом вниз.
3. **Веселый дельфин.** Глубоко вдохните и, задержав дыхание, нырните в воду. На выдохе выпрыгните из воды как можно выше, при этом каждый раз меняйте положение рук.
4. **Водолазы.** Ныряйте в воду, открывайте глаза, находите и собирайте предварительно разложенные по дну игрушки.
5. **Мяч-непоседа.** Плывите, держа мяч на вытянутых руках, меняйте направление и работайте при этом только ногами.
6. **Поезд в туннель.** Подныривайте под обруч, лежащий на воде, и выныривайте из него.

Mamashcam.ru 2012г.