**Основные правила и средства закаливания.**

**Закаливание детей первого года жизни**

Закаливание детей предусматривает воздействий на организм ребенка физических факторов внешней среды — воздуха, воды, солнца. Дети первого года жизни наиболее подвержены холоду, в связи, с чем закаливающие процедуры направлены на тренировку терморегуляции. В этом возрасте закаливание проводят воздухом и водой. Температура воздуха в помещении, где находится ребенок, должна быть +22 °С. Обязательный сон на воздухе может проходить при температуре от — 15 °С до +30 °С. Во время пеленания и массажа воздушная ванна продолжается 5—6 минут в первом полугодии жизни и до 12 минут во втором. Умывают ребенка водой температуры 20—24 °С, температура общей ванны равна 36—37 °С с последующим обливанием водой температуры 34—35 °С. К закаливающим процедурам относятся и обтирания: в течение 7—10 дней сухие (фланелевой рукавичкой до слабого покраснения), а затем влажные — с температурой воды 34—35 °С, постепенно снижая ее до 30 °С.

**Обучение ребенка плаванию**

Грудных детей целесообразно учить плавать в домашней ванне, начиная с 14—15 дней. Дети рождаются с плавательными рефлексами, которые исчезают после 3—4 месяцев, если их не закрепить. Первые уроки плавания начинаются в положении ребенка на спине. Двумя руками поддерживают ему голову, шею и верхнюю часть спинки. Прежде чем проводить с ребенком плавательные упражнения (покачивание, проводка вдоль ванны и погружение) родители обучаются сначала на кукле. Через несколько дней ребенка учат плаванию на груди и спине, поддерживая голову уже отдельными пальцами, отнимая их на мгновенье от затылка. В возрасте 3—4 месяцев подкладывают под голову надувную подушку, что способствует выработке навыков самостоятельного плавания. В возрасте 6 месяцев ребенок уже погружается в воду за игрушками, плавает вдоль ванны.

**Воздушные ванны детям старше года**

Закаливание детей старше года следует начинать со щадящих воздушных ванн, Сначала в комнате, а затем и на открытом воздухе при температуре 22—23 °С в безветренную погоду. Ребенка раздевают до пояса или оставляют совсем голенького на несколько минут, увеличивая каждые 3 дня продолжительность процедуры на 2 минуты, доводя в итоге время до 30 минут. В целях усиления закаливающего действия постепенно облегчают повседневную одежду детей: сначала рубашку заменяют майкой, чтобы обнажить руки и шею, затем чулки заменяют носками и обнажают ноги, наконец, снимают и майку, оставляя ребенка в одних трусах.

**Прогулки с детьми**

Прогулки на свежем воздухе проводятся ежедневно. Общая продолжительность пребывания на воздухе в течение суток (включая и сон на воздухе) составляет для детей до 2—3 месяцев 2—3 часа, до 4—5 месяцев — 4 часа, от 1 года до 7 лет — 5—б часа. В летнее время, когда температура воздуха в тени достигает 18—20 "С детям следует обитать днем на открытых верандах или под тенью деревьев. В знойные дни, при температуре воздуха более +30 °С и зимой при температуре ниже — 15 °С дневной сон ребенка рекомендуется проводить в помещении с открытыми окнами, чтобы предохранить летом — от перегревания, а зимой от переохлаждения.

**Воздушно-солнечные ванны**

Воздушно-солнечные ванны проводят детям всех возрастов при температуре воздуха 22—23 °С в тени, а по мере привыкания — и при более низкой температуре. Продолжительность ванны зависит от возраста и общего состояния ребенка.

Большое значение для закаливания имеет соответствующая сезону одежда ребенка, так как дети не должны перегреваться и переохлаждаться.

**Принципы проведения водных процедур**

Закаливание водными процедурами в любом возрасте начинается постепенно. К ним относятся умывания, ножные ванны, обтирания, души, купания. При их проведении надо внимательно следить за реакцией ребенка. Правильно проводимые процедуры должны вызвать у детей положительные эмоции. Закаливающие водные процедуры проводят ежедневно — круглый год в любую погоду (на воздухе либо в помещении). С увеличением возраста ребенка переходят от легких процедур к более сильнодействующим: от обтирания к обливанию, душу, купанию.
Ребенку до 2 лет умывают лицо и кисти рук вначале водой 28°С, затем температуру постепенно понижают на 1 °С каждые 2—3 дня, доводя ее до 22—20°С. Детям 2—3 лет умывают лицо, шею, верхнюю часть груди и руки до локтей, при этом температура воды может быть постепенно снижена до 18—16 °С, детям старше 3 лет — до 16—14 °С.
Обливание стоп начинают водой температуры 36—35 °С и в течение недели снижают ее до 32 °С. В дальнейшем температуру снижают каждые 3—4 дня, доводя ее для детей до 6 месяцев до 30 °С, до 1 года —до 28 °С, старше года — до 26—24 °С. После обливания стопы обсушивают и хороша растирают рукавичкой из мохнатой ткани.
Вначале ноги ребенка погружают до голеностопных суставов в воду температуры 36—34 °С, затем каждые 3—4 дня температуру понижают, доводят ее до 24—20 °С. Длительность ванны также постепенно увеличивается с 2—3 секунд до 10—15 секунд.

Обтирание можно начинать с 3-месячного возраста ребенка. Очень маленьким и ослабленным детям до обтирания в течение 1—2 недель рекомендуется проводить сухие растирания куском чистой фланели до слабого покраснения. Обтирание детей до 12 месяцев начинают водой температуры 35—33 °С и постепенно понижают температуру до 28 °С; у детей от 1 года до 3 лет температуры воды с 34—33 °С доводят до 27—25 °С; у детей от 4 до 7 лет начальную температуру воды 32—30 °С снижают до 24— 22 °С. Обтирание проводят следующим образом: хорошо смоченной в воде и слегка отжатой рукавичкой обтирают сначала только руки — от пальчиков до плеча, через 3 дня уже обтирают грудь, затем спину, потом все тело. Маленьким детям обтирание делают в лежачем положении, после 1—1,5 лет — в положении стоя; при этом рекомендуется сначала обтереть всю верхнюю половину тела, а затем нижнюю. Детей 5—7 лет можно приучать делать обтирания самостоятельно, родители лишь помогают смочить рукавичку и обтереть спину.
Обливание оказывает более сильное действие, чем обтирание. Начинать обливание нужно с 1,5—2 лет. Температура воды должна быть на 1 °С выше, чем при обтирании. Обливание можно проводить из лейки или кувшина, не допуская попадания струи на голову ребенка.
Душ является еще более сильнодействующей процедурой, так как температурное раздражение сочетается с давлением воды. Рекомендуется с 2—3-летнего возраста. Температура воды и постепенность ее снижения такие же, как при обливании. Длительность пребывания под душем 20—40 секунд. Во время обливания или душа дети становятся в таз с теплой водой или на деревянную решетку. Температура воздуха в помещении при этом должна быть для детей до 1,5 лет 20— 22 °С, для более старших — не менее 18—20 °С. Водные процедуры заканчивают растиранием мохнатой рукавичкой или полотенцем до покраснения кожи. Учитывая тонизирующее и возбуждающее действие водных процедур, рекомендуется проводить их после сна и до еды. Летом температура воды должна быть на 1— 2 °С ниже, чем зимой.
Купания в реке, озере или море являются наиболее сильнодействующей процедурой. Купания в водоемах разрешаются только с 3—4 лет после предварительной подготовки в присутствии взрослых. Температура воды должна быть не ниже 22 °С, воздуха — 24—26 °С. Длительность купания от 1—2 минут постепенно увеличивается до 5. Не допускается купание детей потных, охлажденных и раньше чем через 1—1,5 часа после еды. В воде дети должны двигаться, старшие — плавать. При появлении озноба ребенка нужно немедленно вывести из воды. После купания его нужно обтереть досуха и дать возможность согреться с помощью легких движений, побыть в тени.
Во время водных и воздушных процедур следят за самочувствием ребенка, и при появлении неблагоприятных реакций прекращают процедуры. Временными противопоказаниями к закаливающим процедурам являются острые заболевания ребенка, особенно с повышением температуры тела. Если перерыв в закаливании составляет 14 и более дней, все процедуры следует начинать сначала.