**Рекомендации для родителей на тему: «Примерные рекомендации по закаливанию детей»**

Закаливание – это система мероприятий, это – образ жизни.

Нельзя закалить ребёнка раз и навсегда, нельзя придумать таблетку или заварит травку, которая решит все проблемы. Значит, закаливать детей нужно постоянно и всем вместе – дома и в детском саду. Кому-то нужно только поддерживать определённый уровень здоровья, а кому-то повышать этот уровень. Поэтому закаливание для каждого индивидуально: в детском учреждении обычно используются методы и методики, которые абсолютно безвредны для всех, а в семье комплекс закаливающих процедур может быть дополнен.

Закалённый человек – это тот, кто достаточно спокойно переносит все колебания внешней среды. У закалённого человека при резких изменениях внешней среды, в том числе при температурных колебаниях, магнитных бурях, не происходит серьёзных изменений в деятельности внутренних органов, т.е. он не болеет.

Закаливая своего ребёнка, вы повышаете его стрессоустойчивость.

Своеобразным методом проверки эффективности закаливающих процедур могут явиться наблюдения родителей. Если ребёнок летом не болеет, а болеет зимой, можно предположить, что это происходит от того, что мы плохо закаливаем малыша зимой, так как все системы закаливания работают исправно: ребёнок часто бывает раздетым, ходит босиком и т.д., его кожные рецепторы действуют, а терморегуляция тренируется.

Если же ребёнок болеет и летом и зимой, здесь нужно проявить гораздо больше внимания и терпения и не надеяться на то, что все ваши проблемы можно решить сразу. Результаты появятся после длительного и систематичного закаливания.

Приступая к закаливанию, необходимо сделать следующее:

Обследовать состояние здоровья, в том числе физическое развитие и функциональное состояние детского организма. Провести комплексную оценку состояния здоровья ребёнка.

Определить показания для проведения определённого вида закаливания, дозирования закаливающих мероприятий (группа закаливания).

Выбрать метод закаливания.

Проанализировать соответствие закаливающей нагрузки с возможностями ребёнка.

Организовать совместную работу детского сада и родителей детей, с которыми проводят закаливающие мероприятия. Провести консультации по вопросам закаливания и здорового образа жизни.

При выборе закаливающих процедур важно правильно оценить состояние ребёнка, его функциональные возможности. С этой целью учёные предложили специальные группы, к которым следует отнести каждого ребёнка:

1-ая группа – дети здоровые, ранее закаливаемые.

Можно пользоваться любыми рекомендациями по закаливанию, вплоть до интенсивных, так как это уже закалённые дети.

2-ая группа – дети здоровые, впервые приступившие к закаливанию, или дети, имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья.

Можно пользоваться любыми рекомендациями по закаливанию, указанными в литературе.

3-я группа – дети, имеющие хронические заболевания после длительных заболеваний. К этой же категории относятся часто болеющие дети.

Эта группа, как правило, преобладает в детских садах, поэтому в детском саду мероприятия по закаливанию организуют применительно к 3-ей группе. Принципы закаливания по 3-ей группе – это частые повторения и короткое время действия фактора.

В связи с этим целесообразно решить вопрос о том, какие именно специальные методики могут использоваться в детском саду, а какие – индивидуально в домашних условиях.

Интенсивные методы закаливания.

Интенсивное закаливание подразумевает под собой методы закаливания, при которых возникает хотя бы кратковременный контакт обнажённого тела ребёнка или части его тела, обычно закрытой одеждой, с интенсивными холодовыми (снегом, ледяной водой, воздухом отрицательной температуры), факторами и факторами окружающей среды контрастной температуры (чередующиеся интенсивные холодовые и тепловые воздействия).

Противопоказания к интенсивному холодовому и контрастному закаливанию.

Для детей дошкольного возраста моржевание, погружение в ванну с ледяной водой или общее обливание ледяной водой не допускаются! Использование других методов может быть разрешено только врачом-педиатром или специалистом врачебно-физкультурного диспансера. При этом врач берёт на себя ответственность за проведение дополнительного тщательного наблюдения за закаливанием такого ребёнка.

Перечень противопоказаний:

Негативное отношение и страх ребёнка.

Отсутствие полного контакта и отношений сотрудничества с семьёй.

Срок менее 5 дней после выздоровления от острых заболеваний или профилактической прививки.
Срок менее2-ух недель после обострения хронического заболевания.
Карантин в детском учреждении или по месту жительства, наличие случаев нейроинфекции в окружении ребёнка в течение последнего месяца.
Высокая температура в вечерние часы.
Выраженная недостаточность питания.
Ревматизм и диабет в семейном анамнезе.
Что касается противопоказаний к интенсивным методам закаливания с использованием высоких температур (сауна, баня), то их перечень значительно меньше:
В раннем детском возрасте это последствия родовых травм и других повреждений, возникающих в перинатальном периоде.
Постгипоксическая энцефалопатия.
Повышенная судорожная готовность.
Врождённые пороки сердца в стадии декомпенсации.
Острые инфекционные заболевания с высокой температурой.
Различные формы эпилепсии.
Таким образом, интенсивные методы закаливания могут быть рекомендованы лишь детям, не имеющим к ним противопоказаний, обладающим соответствующим типом терморегуляции.
Принципы реализации оригинальных систем закаливания.
Ведущими научно-обоснованными методами эффективного закаливания являются контрастные температуры воздействия (контрастные ванны и контрастный душ).
Именно эти методы способствуют развитию и совершенствованию системы физической терморегуляции, плохо функционирующей в первые годы жизни.Все водные контрастные процедуры лучше использовать в домашних условиях.
Циклические упражнения, особенно на открытом воздухе, выполняемые детьми в свободной, не стесняющей движений одежде на занятиях физкультурой и прогулках, обладают хорошим закаливающим и оздоровительным эффектом.
Хождение босиком может быть эффективным закаливающим средством при условии постепенного его использования детьми. Оно должно организовываться строго индивидуально.
Основное правило – соответствие погоде на данный момент. Ребёнок, находящийся на прогулке на открытом воздухе, должен быть одет так, чтобы при отсутствии движений на какое-то время, он испытывал ощущение

зябкости. Ни одна система не будет способствовать оздоровлению, если не продумать вопрос удобной одежды на прогулке.

Занятия плаванием в бассейне также способствуют закаливанию при использовании контрастного душа до и после окончания занятия. Отличные результаты можно получить в оздоровительном комплексе – бассейн, сауна.О чём следует помнить!

Первый эффект в снижении острой заболеваемости проявляется только через несколько месяцев после начала процедур, а стойкий эффект – только через год.

Примерные рекомендации по закаливанию детей(если ребёнок впервые приступает к закаливанию)

Закаливание воздухом.

Прогулка в любую погоду! (полезно вспомнить совет одного из старейших педиаторов Г.Б. Гецова: «Гулять в любую погоду, кроме особо отвратительной!»)

Следует помнить, что правильная одежда для ребёнка должна предусматривать возможность двигаться. Ребёнок должен вернуться с прогулки непотным, с сухими и тёплыми ногами.

Воздушные ванны.

При переодевании следует оставлять ребёнка на некоторое время обнажённым, при этом давая ему возможность двигаться. Продолжительность такой ванны определяется реакцией ребёнка (положительной). Ориентируясь на реакцию, можно постепенно, через 2-3 дня или более постепенно, либо снижать температуру в помещении, в котором проводиться воздушная ванна, либо увеличивать время.

Специальное закаливание водой.

Простой и доступной методикой является –специальный закаливающий массаж.

1-я неделя: растирание сухой рукавичкой.

2-я неделя: растирание влажной рукавичкой смоченной в тёплой воде,

3-я неделя: растирание влажной рукавичкой с постепенным снижением температуры воды.

4-я неделя: растирание массажной щёткой.

После процедуры ребёнка следует одеть в сухое бельё.

ВНИМАНИЕ!

Темп снижения температуры и применения щётки определяется реакцией ребёнка на процедуру.

При заболевании ребёнка или его плохом самочувствии вся схема начинается заново и продолжается в том же порядке.

После массажной щётки у некоторых детей можно применить «испарительное» закаливание по К.В. Плеханову:

Рукавичку смачиваем в такой горячей воде, какую только терпит ребёнок. Обтирание производим частями. Каждую часть после обтирания вытираем насухо.

Чередование: руки – ноги – живот – спина.

Полоскание горла.

Полоскание горла лучше делать вместе с ребёнком. Набрать в рот воду комнатной температуры и делать булькающие движения со звуком «а-а-а-а». Постепенно температуру воды можно снижать до водопроводной и ниже (если у ребёнка хорошая носоглотка).

Можно закаливать мороженым в домашних условиях. Для этого лучше использовать зимнее время, начинать лучше с молочных коктейлей, постепенно переходя на более плотную консистенцию мороженого.