

**КАК ПРАВИЛЬНО ЗАКАЛЯТЬ РЕБЁНКА**

Как известно, здоровье человека на 70 % зависит от образа жизни. Родителям важно с самого рождения привить ребенку здоровый образ жизни. И для этого, в первую очередь нужно позаботиться о закаливании. Закаленные детки меньше болеют, у них хороший иммунитет, они не простывают от переохлаждения.

Нужно просто сформировать ежедневные ритуалы, которые и станут естественным образом жизни вашего ребенка.

Приучать к таким ритуалам нужно с самого рождения. А если ваш малыш уже подрос? Не отчаивайтесь, начать никогда не поздно!

Итак. Основная задача родителей – создать для малыша такие условия, которые позволят укрепить и развить врожденные защитные силы организма. И эти условия не должны напоминать тепличные.

**Четыре правила закаливания**

**Правило** 1. Соблюдайте систематичность.

Ожидаемый эффект от закаливания можно получить только при ежедневных процедурах. Кроме того, вы незаметно для себя и для ребенка сформируете ежедневные ритуалы.

**Правило** 2. Увеличивайте время выполнения процедур и силу раздражающего действия **ПЛАВНО**.

Организм ребенка должен постепенно приспособиться к необычным для него условиям. Соблюдение постепенности сделает закаливающие процедуры комфортными для вас и вашего малыша.

**Правило** 3. Всегда учитывайте настроение или пожелания ребенка. Закаливайте в форме игры.

Только так вам удастся достичь положительного эффекта. Если малыш недоволен, расстроен, отложите или перенесите закаливающие процедуры на другое время. От этого никто не проиграет, зато у ребенка не возникнет негативного отношения к закаливанию.

**Правило** 4. Проводите процедуры закаливания только со здоровым ребенком.

Ваш малыш должен быть здоров! Никогда не начинайте закаливать, если ребенку холодно – вы можете вызвать переохлаждение организма.

Формируем ритуалы закаливания

1. **Начните с одежды**. Помните, что малыш не должен жить в тепличных условиях. Забудьте о бабушкиных советах и перестаньте кутать ребенка. Собираясь на прогулку с ребенком до года (или до того возраста, пока малыш не умеет ходить) используйте правило: «Количество слоев одежды на ребенке равно количеству слоев одежды на вас плюс один слой».

Когда ваш малыш начнет ходить, учитывайте его подвижность. Замерзнуть маленькому непоседе будет сложнее, чем вам. Поэтому количество слоев одежды на ребенке, должно соответствовать вашему, а еще лучше на один слой меньше. Одежда должна быть из натуральных тканей, а ребенок в ней не должен потеть.

Всегда грустно смотреть на деток, которые одеты как «капуста», а рядом с ними мама в шортиках и маленькой маечке. Поэтому не кутайте, а лучше возьмите с собой на прогулку запасные вещи, которые можно одеть не ребенка, если станет холодно.

Дома одевайте ребенка также как взрослого. Если в квартире тепло, достаточно трусиков (ну или трусиков и маечки). Ходить дома лучше всего босиком (но на кафельных полах и ламинате, застеленном на бетонный пол лучше одеть носочки).

2. **Проводите как можно больше времени на свежем воздухе**, гуляйте особенно летом. Можно поставить на балконе или во дворе дома бассейн, в котором ребенок будет плюхаться в свое удовольствие. Не упускайте случая выехать на природу: в лес, на речку, на море. В теплое время года дайте возможность ребенку побегать босиком по песочку или камушкам.

Новорожденных детишек летом можно выносить на улицу начиная с первой недели жизни. Начните с 20 минут, постепенно увеличивая продолжительность прогулки. В холодное время года с малышами до 6-12 месяцев гуляйте при температуре не выше 15 градусов.

3. **Проветривайте комнаты.** Температура воздуха в комнате, где находится ребенок, должна быть примерно 22 градуса. Поддерживать такую температуру помогут регулируемые батареи. Но не каждому взрослому будет комфортна такая температура. Поэтому если вы ожидаете ребенка, начните с себя, или совместно постепенно понижайте температуру в комнатах до 22 градусов, или чуть выше, чтобы всем было комфортно.

Проветривайте комнату не реже 4-5 раз в день. При этом если нет сквозняка, ребенка выносить из комнаты не обязательно. При сквозном проветривании малыша нужно перевести в другую комнату. В нашей семье ночью зимой и летом всегда открыто окно в режиме проветривания. Если на улице сильный ветер мы открываем окно в соседней комнате, так чтобы все-таки был доступ свежего воздуха.

4. **Принимайте воздушные ванны.** С новорожденным ребенком это удобно делать во время пеленания. Для начала оставьте кроху раздетым на 2-3 минуты, а затем постепенно увеличивайте это время. В 6 месяцев малыш может оставаться голеньким до 15 минут, а к году – до 30 минут. Воздушные ванны ребенок должен принимать в хорошо проветренной комнате. Идеальная температура – на 1 градус ниже привычной. Постепенно ее можно снизить до 18-20 градусов.

После года можно приучить малыша спать голеньким во время дневного сна. При этом укрыть тонкой простынкой или не укрывать вовсе. А после сна дайте крохе немного побегать голышом – это только на пользу.

Летом, воздушные ванны можно совместить с солнечными, ведь солнце это очень хороший помощник родителей в процедурах закалки малыша. Только не выносите малыша на прямые солнечные лучи. Достаточно подержать ребенка голеньким в тени деревьев в период с 10 до 11 утра или после 17 часов вечера. Ну а после года можно побегать голышом и на открытом солнце, но не более 10-15 минут.

5. **Закаляйтесь водой во время утренних и вечерних процедур**.

При этом ничего особенного делать не нужно. Приучите малыша по утрам умываться прохладной водой. Начните с температуры воды 28-26 градусов (такую температуру имеют наши кожные покровы на открытых участках тела). Постепенно понижайте температуру.

В течение дня, когда вы моете крохе руки или ноги после прогулок, тоже включайте прохладную воду. Но перед умыванием проверьте – ножки и ручки должны быть теплые.

Дайте малышу возможность поиграть с водой. Ее можно налить в тазик и поставить его в надувной бассейн на кухне (для того, чтобы не залить водой пол) и пусть ваш ребенок плюхается и пускает кораблики в свое удовольствие.

После вечернего купания облейте малыша прохладной водой (33-35 градусов), ежедневно снижая температуру воды на 1-2 градуса. Или устройте ему контрастный душ: сначала теплая вода (около 40 градусов), а потом прохладная. После купания не кутайте малыша в полотенце, оставьте его на несколько минут голеньким.

Для новорожденных обливания лучше заменить обтиранием. Сразу после купания перенесите кроху в другую комнату, возьмите махровое полотенце смочите его в прохладной воде (34 градуса) и быстрыми движениями оботрите ребенка. В первую неделю – только верхнюю часть тела, а спустя неделю – все тело.

**Последовательность обтирания должна быть такой:**

руки – от пальцев к плечам;

грудь и живот – круговые движения по часовой стрелке;

спина – от позвоночника к бокам;

ноги – от стоп к бедрам;

ягодицы – не раздвигая.

А еще хороший закаливающий эффект дает регулярное посещение бассейна.

Как видите, закаливание не требует огромных временных усилий у родителей и напряжения у детей. Просто нужно немного изменить свои привычки.

**Будте здоровы!**