*Консультация для родителей.*

 **Польза и вред закаливания детей.**

Здоровье зависит от многих факторов. Чаще всего это: наследственность, протекание беременности у мамы, питание, распорядок дня. Чтобы укрепить здоровье, самым действенным способом является закалка.

Закаливание детей — это система мер, которая воздействует на организм с помощью природных факторов. В итоге, укрепляется иммунитет ребенка, возрастает устойчивость к стрессам, его организм становится устойчивым к заболеваниям.

Перед тем, как начать закаливание ребенка, необходимо разобраться, в чем польза и вред данной процедуры. Доказано, что такой способ профилактики улучшает общее состояние организма. Однако, процедура закаливания может нанести и вред.

**Польза**

Если правильно закалять, выполнять процедуры систематически, то уже через некоторое время вы увидите положительный результат. Например:

Укрепление иммунитета. Организм, после закаливания, становится менее чувствительным к перепадам температуры.

Прилив сил. Данный способ оздоровления способствует активной циркуляции крови, насыщению клеток большим количеством кислорода. Улучшается самочувствие, ребенок становится более активным.

Укрепление нервной системы. Дети, становятся более спокойными, лучше спят, меньше утомляются. Также они менее подвержены в жизни психологическим проблемам.

Улучшается работа эндокринной системы. Это помогает правильно работать и остальным системам.

Улучшается аппетит, а также организм лучше усваивает витамины, минералы.

Польза от закаливания организма доказана многими известными специалистами. Также известно, что этот способ оздоровления использовали еще в Риме, Древней Греции.

**Вред**

Однако, закаливание детей в домашних условиях может принести и вред. В современных условиях уже в раннем возрасте атрофируется естественная система терморегуляции. Это происходит от того, что родители слишком укутывают в теплую одежду, в квартире пользуются обогревателем, кондиционером, а прогулки в дождливую, пасмурную погоду находятся под запретом.

Когда же после этого родители решают начать использовать для оздоровления ребенка закаливание, и слишком быстро увеличивают нагрузку, то здоровью наносится непоправимый вред:

Развиваются заболевания почек.

Может начаться воспаление лицевого или седалищного нервов.

Повышается вероятность развития вегетососудистой дистонии.

Увеличивается количество простудных заболеваний.

Это происходит от незнания или желания быстро получить положительный результат. Чтобы не нанести вред организму, обязательным условием является консультация педиатра, а также умеренность.

*Имеется ряд причин, когда закаливание нежелательно:*

Порок сердца.

Слишком низкий уровень гемоглобина.

Глубокая недоношенность.

Истощение организма.

Тяжелое неврологическое состояние.

Также, следует учитывать, что экстремальные виды закаливания не желательно проводить с детьми младше 7 лет. Особенно это касается моржевания, так как здесь используется слишком низкая температура. Это большой стресс для организма.

Многие педиатры рекомендуют проходить систематические обследования, если ребенок занимается данным видом оздоровления. Особенно, если это экстремальный вариант.

**Виды закаливания детей**

Известно большое количество видов закаливания. Их принято делить на традиционные и нетрадиционные. Какие варианты выбрать, решают родители, но здесь нужно учитывать здоровье ребенка, его возраст, а также особенности организма.

**Традиционные**

Традиционные методы – это привыкание вначале к прохладе, только затем к холоду. Они применяются как дома, так и в детских садах. К основным относятся:

1. Обтирание полотенцем. Это следует делать осторожно, так как кожа у детей очень нежная. Лучше это делать утром, в течение 1-2 минут. Начиная с 35°C, постепенно понижать температуру.

2. Водные процедуры с помощью душа и ванн. Обливания из душа разрешаются с полутора лет. До этого лучше использовать для закаливания ванны, и водные процедуры нужно проводить после того, как малыш привык к обтиранию. Начинать с 36°C.

3. Обливание. Начинать обливания достаточно резко не стоит. На начальном этапе лучше использовать теплую воду, время – 15-30 сек. Холодная вода – одна из причин детских страхов. Это нужно учитывать.

4. Плавание. Такой вид водного закаливания можно начинать с рождения. Сейчас бассейны даже предлагают пройти курс раннего плавания специально для грудничков. Это можно делать и дома в ванне, но необходимы определенные навыки, поэтому, вначале, лучше процедуру выполнять под присмотром специалистов.

5. Воздушные солнечные ванны. В теплую погоду процедуру можно делать на улице 2-3 раза в день, в течение 2-15 минут. В прохладную погоду это можно делать в помещении. Здесь время и температуру тоже увеличивать постепенно. Следите за реакцией ребенка. Не следует допускать теплового или солнечного удара.

1. Контрастные ванночки для ног. Для этого нужны два тазика с прохладной и теплой водой. На две минуты ноги опускаем в теплую воду, а затем на полминуты в прохладную. Необходимо выполнить 6-8 подходов.
2. Сауна, баня. Начинать водить в сауну следует с 3 лет. Такое закаливание только для тех, кто уже подготовлен к температурным перепадам и ранее успешно занимался иными видами закаливания. Без подготовки, данный вид, может быть опасен для здоровья малыша.

**Нетрадиционные**

К нетрадиционным относятся методы, при которых происходит хотя бы кратковременный контакт открытого тела с ледяной водой, снегом или очень холодным воздухом (ниже 0°C). Для дошкольников такие методы сочетают с играми, спортом.

*К нетрадиционным методам относятся:*

1. Хождение по полу (его температура около 18°C). Следует приучать постепенно. Для начала, рекомендуется ходить по земле, песку, асфальту летом.

1. Полоскание горла водой с постепенным понижением температуры (доводится до 10°C). Интересным также является вариант с мороженым. Кусочек мороженного подержать во рту, считая при этом про себя до десяти, и после этого его проглотить. Вместо мороженого можно использовать кубики из отваров трав, натуральных соков.
2. Моржевание. Не рекомендуется использовать для маленьких детей. Но некоторые родители, практикуют такие процедуры очень успешно, и даже ничего не боясь. Если вы решили взять на себя такую ответственность, то проводите систематические обследования, показывайте ребенка педиатру. Также следите за реакцией ребенка на закаливание. Если он себя плохо чувствует, процедуру следует остановить, срочно обратиться к врачу.
3. Обтирание снегом. Сюда же можно отнести и хождение по снегу. Начинать закаливание нужно с нескольких секунд.

Перечисленные выше варианты считаются более опасными для ребенка, поэтому к такому закаливанию следует подходить со всей осторожностью.

**Особенности закаливания детей до 3 лет**

Многие известные педиатры рекомендуют начинать закаливание с самого рождения. Но при этом нужен осмотр опытного врача, и сдача всех необходимых анализов. А во время проведения закаливания – систематический осмотр педиатра.

Для новорожденного достаточно гимнастики, одевания для прогулки (это элементы воздушных ванн). После разрешения врача, можно сюда прибавить обливание ножек слегка прохладной водой. Увеличивая длительность, и понижая температуру, вы приучаете ребенка к такому закаливанию. Через некоторое время можно постепенно перейти к другим видам.

Закаливание детей раннего возраста также включает в себя частое проветривание комнаты. Зимой это нужно делать 4-6 раз в день, в течение 10-15 мин. Но это не должен быть сквозняк.

Для закаливания младенца отлично подойдет сон на балконе или открытой террасе. Начинать следует с 10 минут и дойти до часа. Однако, ни в коем случае не оставляйте здесь ребенка без присмотра. Это очень опасно.

А вот воздушные процедуры можно начинать в роддоме. Например, при замене подгузника можно оставить его на пару минут раздетым. В домашних условиях, при проведении процедур, понижайте температуру на градус в неделю.

После этого следует приучать ребенка к обливанию прохладной водой (голова должна оставаться сухой). Вначале спина и ноги, а затем плечи и живот.

Солнечные ванны можно принимать с 2-3 лет. Оголяться следует постепенно, начинать с 5 минут. Следите, чтобы не появилось солнечных ожогов (температура не должна превышать 30°C). После этого необходимы водные процедуры. Желательно, чтобы процедуры закаливания сочетались со спортивными упражнениями. Это усилит их действие.

В этом же возрасте можно начать полоскание рта, горла водой комнатной температуры. Для этого достаточно трети стакана.

**Правила закаливания детей дошкольного возраста от 3 лет**

В три года ребенок уже более окрепший. Конечно, в идеале, если вы проводили его закаливание с самого рождения. Но некоторые предпочитают, чтобы малыш немного подрос, и только потом начинают проводить процедуры.

Если решили использовать этот метод оздоровления, то лучше проводить закаливание дома и в детском саду. Об этом нужно позаботиться заранее, так как не все детские сады используют такие процедуры.

В этом возрасте, лучше придерживаться утреннего режима для выполнения процедур. В утреннее время лучше переносятся колебания температуры. Также рекомендуется более активно сочетать их со спортивными упражнениями. Детям нравится такое сочетание, они с удовольствием занимаются спортом, играют в игры.

Методы закаливания для детей дошкольного возраста, такие же, как для более младшего. Но после трех лет уже можно использовать в качестве закаливания сауну, баню. Однако, не следует забывать о постепенном привыкании.

Закаливание детей дошкольного, младшего школьного возраста позволяет не только укрепить иммунитет, быть более стойкими к простудным заболеваниям, но и помогает лучше усваивать материал, меньше уставать на занятиях.

**Памятка родителям по закаливанию**

Если вы решили закаливать ребенка, но не знаете с чего начать, то вам помогут правила для родителей. Такая памятка представляет собой 10 пунктов, выполнение которых поможет достичь положительных результатов без ущерба для здоровья малыша.

**Десять основных правил закаливания**:

**1**. Просмотрите методики, виды закаливания. Выберите 1-2, но при этом обязательно нужно посоветоваться с педиатром.

**2**. Занятия начинайте только в том случае, если ребенок здоров.

3. На начальном периоде закаливания, не спешите резко понижать температуру воздуха и воды, увеличивать время. На первых занятиях дайте ребенку привыкнуть. И после этого постепенно начинайте увеличивать время.

4.Не нужно применять одновременно все виды. Оздоровительные процедуры вводите постепенно. Новую методику или вид вводите не менее чем через неделю, после положительной реакции ребенка на предыдущие процедуры.

5. Режим адаптации является самым главным условием, от которого зависит результат, здоровье ребенка.

1. Идеально, если проводить процедуры закалки вы начали летом. Это даст малышу возможность быстрее адаптироваться, привыкнуть к ним.
2. Родители, дети которых часто болеют, должны учитывать, что температура воздуха, воды должна быть на пару градусов выше той, которая заявлена.
3. Если ребенок заболел, то обливание холодной водой, воздушные, солнечные ванны нужно прекратить. Начать проводить процедуры следует только после полного выздоровления и с начальной стадии.
4. Старайтесь каждые две недели на 2-3 дня делать перерыв.
5. Закаливание необходимо совмещать с правильным и разнообразным питанием, длительными прогулками на свежем воздухе. Приветствуется комплексный прием витаминов. Если не соблюдать это правило, то не будет положительного эффекта от процедур.

Также желательно, чтобы занятия по закаливанию проводились каждый день, примерно в одно и то же время. Не следует забывать о настроении ребенка. Если он капризничает, протестует, у него плохое настроение, не нужно заставлять. Здоровье и психология тесно связаны. Если начать настаивать на своем, то даже можно нанести психологическую травму и способствовать развитию детских страхов. После этого, занятия не будут иметь положительного эффекта. Поэтому стоит набраться терпения.