

## Закаливание детей в домашних условиях

Закаливание детей – очень действенный метод по укреплению всех защитных функций детского организма. При этом нет необходимости каких-либо дополнительных затрат для его проведения.



Закаливание можно проводить в любом возрасте и в любое время года. Но очень важно организовать правильное и систематическое проведение всех необходимых мероприятий по закаливанию. Чтобы достигнутые результаты были закреплены, и не снижалась их эффективность, необходимо проводить закаливание регулярно. Главной целью закаливания является привыкание детского организма к быстрой смене температур. Это способствует его устойчивости к низким температурам.

Закаливание детей должно проводиться систематически, последовательно и комплексно. Необходимо учитывать возраст ребенка и возможно перенесенные им заболевания. Всем известно, что у детей чувствительность к холоду повышенная. Поэтому стоит внимательно отнестись к закаливанию детей.

Перед закаливанием детей нужно обязательно проконсультироваться с лечащим врачом. Сами процедуры по закаливанию совсем простые.

## **Воздушные и солнечные ванны**

Чтобы костная система ребенка хорошо укреплялась, необходима выработка в организме витамина Д. Это происходит под воздействием на кожу ультрафиолета. Таким образом, закаливание детей солнечными ваннами усиливает защитные функции организма и улучшает обмен веществ.

Но пребывание на солнце должно быть дозированным, чтобы не привести к перегреву ребенка. После проведения воздушных ванн на коже в идеале не должно быть загара.

Лучшим началом для проведения этой процедуры является безветренная и не жаркая погода. Начинать закаливание нужно с 3-5 минут, увеличивая пребывание на воздухе до получаса.

## **Прогулки на свежем воздухе**

Они идеально подходят для детей дошкольного возраста. Закаливание детей в домашних условиях прогулками на свежем воздухе должны проводиться по несколько раз в день: от 30 минут до 2 часов. Ребенок с удовольствием в это время много и активно двигается.

## **Купание в водоемах**

Закаливание детей водой можно проводить в тихий солнечный день. Температура воздуха должна составлять +25-26 градусов, а воды – 23 градуса. Купаться рекомендуется 1 раз в день не больше 5-8 минут. После привыкания закаливание детей водой можно проводить при температуре воздуха 18°.

## **Хождение босиком**

Приучать ходить босиком – отличный вариант закаливания детей в домашних условиях. Для начала можно использовать жесткий ковер, а на улице можно ходить по траве и песку. Закаливание детей в домашних условиях проводятся от 30 минут в день до нескольких часов.

## **Закаливание детей водой, умыванием**

Необходимо показать ребенку, как мыть лицо, шею, руки, верхнюю часть туловища водой, температура которой составляет +27-28°, постепенно понижая температуру воды до +14-16°. Следует отметить, что закаливание детей умыванием не заменяет обтирание и обливание водой.

## **Обтирание тела тканью**

Для этого подготавливают мягкую махровую рукавичку. Намочив ее в теплой воде и отжав, начинают с обтирания рук ребенка от кончиков пальцев до плеч. После необходимо обтереть грудь, живот и спину. Затем

ноги до паховой области и в конце – ягодицы. Температура воды должна составлять 27°.

## **Обливание – закаливание детей водой**

Вначале обливают спину, грудь, живот, плечи и руки. Летом температура воды должна быть 34-35°, а в зимний период составлять 36-37°.

Температуру воды при закаливании детей нужно понижать по 1 градусу раз в три дня, а зимой – каждую неделю. В итоге летом она должна составлять 28°, а зимой – 30-31°.