**Закаливание детей дошкольного возраста**

– это одно из важнейших заданий для родителей, если они хотят видеть своего малыша в будущем здоровым. На сегодняшний день количество часто болеющих детей прогрессивно увеличивается, поэтому на первый план выходят разные методы профилактики заболеваний у деток. Закаливание  - одно из наиболее старых методов, но весьма эффективных.

Говорят, что при воспитании ребенка у него формируются привычки, которые затем лежат в основе его жизни. Это касается и здоровья, и привычки «не болеть». Поэтому закаливание ребенка нужно начинать сразу после его рождения, но все нужно использовать со знаниями и в меру.

 Естественно, что не всем показан этот метод, но точно можно сказать, что никому он не повредит. Есть определенные показания, когда необходимо проводить такой метод оздоровления. И показания к проведению закаливания для детей ограничиваются теми случаями, когда ребенок часто болеет. Казалось бы, что это несовместимые понятия, поскольку если ребенок и так болеет, то дополнительные факторы риска в виде холодной воды или воздуха ему не пойдут на пользу. Но это совсем не так. И главная задача закаливания для часто болеющих деток – это уменьшить количество эпизодов заболевания и сделать их более легкими. Это можно достичь за счет того, чтобы приучить ребенка к такой температуре, которую он будет выносить, а затем не заболеть.

Как же это работает? Имеет   большое значение ,как родители одевают ребенка. Мама может быть неуверенна, что она должна одеть ребенку на улицу, поэтому работает главный принцип – «чтоб не замерз». С этого и начинается воспитание ребенка и его здоровья. Ведь если ребенок привык к постоянному укутыванию, то малейший ветерок или глоток холодной воды в дальнейшем может давать пик заболеваемости. Если ребенок закаляется и мама умеет это делать, то погодные условия не способны повышать заболеваемость малыша. Так и работает процесс закаливания – приучает и маму, и организм малыша к условиям внешней среды.

Есть некоторые принципы закаливания детей дошкольного возраста, которые необходимо соблюдать для успеха. Во-первых, начинать закаливание только если ребенок полностью здоров, ведь тогда организм ребенка имеет много потенциальных сил для этого. Еще один принцип - это систематическое повторение процедур с постепенным увеличением нагрузки. Только в таком случае в организме вырабатывается привычка и правильная реакция. Очень важно начав закаливание довести процесс минимум до 14-ти повторений, только в таком случае возможно увеличить реактивность организма. Также важный принцип процесса закаливание - это индивидуальный подход. Ведь для каждого ребенка подходит разные виды процедур, и если ребенку не нравится сам процесс, то он не принесет ожидаемого результата. Поэтому согласие ребенка и его личностное участие нужно обязательно брать во внимание. Ведь сам процесс закаливания можно организовать в виде игры. Если родители будут участвовать вместе с ребенком, это повысит его желание и станет отличным примером.

Главное что нужно помнить - закаляться можно и необходимо практически всем деткам, ведь это отличный способ быть здоровым.

**Техника проведения закаливания детей дошкольного возраста**

Закаливание детей дошкольного возраста в домашних условиях - это наиболее удобный способ. Даже сам ребенок в непринужденной домашней обстановке лучше на это реагирует. Начать, безусловно, нужно с разговора с ребенком о том, что это такое и зачем нужно заниматься закаливанием. Подготовка к процессу закаливания должна начаться с консультации с доктором. Нужно убедиться, что ребенок в данный момент здоров, и ознакомиться с главными методами и техникой закаливания.

Техника проведения разных методов отличается, но есть общие принципы, которым нужно следовать. По температурным показателям воздуха различают три варианта - выше 25 градусов, от 15 до 25 и ниже 15 градусов. Если речь идет о закаливании солнцем, то нужно начинать с температурного режима второго варианта и постепенно переходить к температуре больше 25. Для начала ребенка нужно вывести его на место, где есть рассеянные солнечные лучи на десять минут. Голова обязательно должна быть прикрыта. Далее на протяжении следующих пяти занятий время пребывания на солнце нужно увеличивать на две минуты. И на седьмое занятие нужно поменять температурный режим на более чем 25 градусов. Но перепад должен быть не сильно резким, не более семи градусов. Экспозиция на солнце также должна начинаться с десяти минут и постепенно увеличиваться аналогичным образом. В общем, курс может быть от двух недель минимально до трех недель. Для лучшего результата нужно повторять курсы два-три раза на год.

Техника проведения водных закаливаний также имеет некоторые особенности. Существует несколько иные температурные режимы - 35-37 градусов, 20-25 и ниже 20 градусов. Начинать закаливание водой лучше с простого обтирания. Начать нужно с температуры воды 35-37. Для этого нужно раздеть ребенка и обтереть такой водичкой. Очень важно, чтобы температура воздуха в комнате или на улице была в пределах 17-19 градусов. Через две процедуры температуру воды нужно уменьшить до 20 градусов, а через еще две процедуры - до 15. Далее нужно перейти к обливанию водой 20 градусов. Такое обливание нужно повторять через день, а через пять-шесть процедур можно перейти на ежедневные обливания. Душ можно использовать после курса обливаний ежедневно, особенно полезен контрастный душ. Для этого нужно менять температуру от большей к меньшей. Такой метод удобен, ведь его можно использовать в любое время года даже во время купания ребенка.

Закаливание зимой имеет свои особенности, здесь очень внимательно нужно относится у температурному режиму. Начинать нужно с легкой одежды и прогулки при температуре не меньше 5 градусов. Затем можно постепенно уменьшать количество одежды, но при этом оставлять головной убор. Далее температуру можно снижать до 0, при этом гуляя на улице или делать зарядку, но не просто стоять на холоде. Ребенок должен в это время дышать через нос, а выдыхать можно через рот. Головной убор нужен обязательно, а вот одежда может быть в виде осенней курточки, которая не пропускает ветер. Больше закаляться деткам при более низкой температуре не рекомендуется.

Закаливание детей дошкольного возраста в детском саду проводится чаще в виде ежедневных прогулок на улице.

Методы закаливания и как ими пользоваться

Есть несколько методов закаливания, и они используются в разных случаях и для разных детей. Наиболее распространенные методы - это закаливание воздухом, водой, солнцем. Это те факторы, которые могут влиять на здоровье ребенка и это влияние можно изменить.

Закаливание воздухом детей дошкольного возраста может проводится несколькими способами. Дыхательная система детей реагирует на любой воздухом с.помощью механизмов адаптации. Один из таких механизмов - это движение ресничек эпителия слизистой оболочки носовой полости, которые направлены на согревание воздуха, если он холодный. Поэтому закаливание на воздухе можно проводить с помощью холодного воздуха. После окончания курса процедур количество ресничек эпителия, их активность и функция увеличиваются, что позволяет в дальнейшем лучше реагировать на холодный воздух.

Закаливание водой используется наиболее часто, поскольку считается, что влияние на организм при этом системное. Способы закаливания детей дошкольного возраста с помощью воды есть разные и могут использоваться по мере увеличения нагрузки. Используют обливание, обтирание, душ с использованием воды разной температуры. Начать можно с простого обтирания, а уже потом можно дойти и до душа. При использовании такого метода постепенное снижение температуры способствует тому, что внутренние органы привыкают работать в таком режиме. Иммунная система детей сначала бурно реагирует на такие изменения и даже может быть обострение заболевания. Через несколько занятий вырабатывается такая реакция, которая позволяет на низкую температуру реагировать защитной реакцией, так же как на нормальную, “ привычную для организма”  температуру. Закаливание воздухом детей дошкольного возраста можно использовать даже зимой, тогда можно использовать вместо воды снег. Но нужно не забывать о постепенности таких занятий.

Закаливание солнцем детей дошкольного возраста является таким же эффективным методом, как и другие методы. Эффект такого процесса заключается в синтезе многих витаминов и биологически активных веществ под действием солнечных лучей. Кожа ребенка не только защищает организм от попадания вредных веществ, но и также она имеет клетки, которые синтезируют активные формы витаминов. Например, под действием солнца синтезируется витамин Д.  Этот витамин не только обеспечивает рост ребенка, но рост и развитие многих клеток в организме. Иммунные клетки и клетки неспецифической защиты также зависят от витамина Д. Поэтому солнечные ванны для ребенка очень важны и они обязательно должны присутствовать, но только в меру. Ребенку нельзя загорать под прямыми солнечными лучами так, как взрослому. Для закаливания можно использовать только рассеянный солнечный свет и только во время минимальной радиоактивности солнечных лучей - это до 11-ти часов утра и после 16- ти вечера.

Также есть нетрадиционные методы закаливания детей дошкольного возраста, к которым можно отнести использование физической нагрузки. Конечно, простые занятия танцами или борьбой не настолько входят в понятие закаливания, как более серьезные нагрузки. На сегодняшний день можно увидеть некоторых родителей, которые заставляют деток заниматься профессионально спортом. Спорт тонизирует сосуды, улучшает работу сердца и других мышц, улучшает координацию и процесс дыхания. Все это помогает адаптироваться организму к многим неблагоприятным условиям. Но чрезмерные занятия спортом истощает ребенка, а не наоборот укрепляют. Поэтому такие занятия нельзя назвать закаливанием, если это через меру.

Противопоказания к проведению

Противопоказания к проведению могут быть общие и временные. Временные противопоказания - это острая патология или заболевание ребенка в данный момент. Например, если у ребенка респираторная инфекция, кишечная инфекция или другое заболевание, то закаливание нужно отложить. Также если во время проведения курса ребенок заболел, то занятия нужно прервать, а затем начать сначала, а не с момента, когда прервали. К временным противопоказаниям также относится недостаточный вес ребенка, период после прививки.

Общие противопоказания - это состояния, такие как иммунодефициты, лейкоз, тяжелая анемия, врожденные пороки. Такие тяжелые и хронические заболевания обязательно должны обсуждаться с доктором по поводу подобных назначений.

Последствия после процедуры

Последствия после процедуры могут быть при неправильной технике проведения. Часто может быть острое заболевание в виде бронхита, пневмонии, в случае неправильного использования разных температур. Осложнения после процедуры могут быть в виде обострения хронических заболеваний.