

## **Рекомендации инструктора по физической культуре. «Закаливание ребенка весной»**

«Если хочешь быть здоров, - закаляйся!» гласят строчки известной песни.

А как же быть с малышом, который ещё не может принять сам решение.

Только родители могут принять верное решение, и мы хотим рассказать вам о том, что такое закаливание, когда его начинать и как проводить.

### **А почему именно весной?**

Этот сезон богат частыми переменаами погоды и именно сейчас организм малыша нуждается в грамотной поддержке иммунитета.

Так сложилось, что детское закаливание в советские времена категорически отвергалось.

Да и большинство родителей, т.е. вас с нами, воспитанных в то время, сами боятся одного только слова - закаливание.

Но все страхи развеялись и сейчас в официальной медицине разработаны целые программы по закаливанию даже грудничков.

### **Воздушное закаливание.**

К воздушным стоит отнести выкладывания ребенка без одежды, прогулки с ним на свежем воздухе. Старайтесь занять малыша в это время игрой или легкой гимнастикой, которую вы можете придумать сами. Почаще проветривайте комнату в отсутствии ребенка.

### **Водное закаливание.**

А вот водное закаливание потребует от вас организованности - не стоит делать закаливающие процедуры время от времени, или используя воду одной и той же температуры- от таких процедур не будет пользы.

Самое главное для начала закаливания - найти тот температурный предел, который окажет нужный терапевтический эффект и не окажет сильного стрессового воздействия. И в этом случае только родители могут определить границу температур.

### **Умывания.**

Утренние умывания хорошо подготавливают ребенка к знакомству с холодной водичкой.

Главное, обыгрывайте каждое свое действие. Вам поможет народный фольклор - потешки при умывании. Тогда малыша не будет пугаться водных процедур. При этом температуру воды постепенно снижаем до 15-20 градусов.

### **Обтирания.**

Сначала подготовьте кожу малыша- разотрите тельце ребенка сухой махровой рукавичкой, начиная с рук, шеи, груди, живота ног и спины. Руки и ноги обтирают от пальцев вверх. Когда тело немного

покраснеет, намочите рукавичку и повторите все те же движения вновь.

### **Обливания ног.**

К этой процедуре можно приступать с 9-12 месяцев.

С ребенком можно поиграть в игру в ванне - пусть он лежит в теплой воде, а вы откройте кран с холодной водой и пусть он по очереди подставляет свои пяточки и ладошки под струю с водой. Так не менее 3 раз. Закончить игру лучше после холодной воды и укутав малыша в теплые пеленки, завернуть его ещё в теплое одеяло. Со временем, количество чередований холодной и горячей воды можно увеличить. А можно посадить малыша на стульчик и поливать его ножки водой сначала температурой 28 градусов, снижая её постепенно до 20 градусов. Так же отлично подойдет контрастное обливание - сначала теплой водой – около 36 градусов, а затем холодной -26 градусов, заканчивая теплой водой.

С 6 месяцев можно и нужно тренировать терморегуляцию организма, рефлекторно воздействуя на стопы ребенка. Приготовьте морскую воду - растворите 1 столовую ложку морской соли в 1 л воды температурой 22 °С. Смочите махровое полотенце и расстелите его на столике. Помогите малышу «пошагать» или «попрыгать» на полотенце в течение 2- 3 секунд. Можно усилить воздействие на рефлекторные зоны стопы, выложив несколько не крупных камешков на полотенце. Через 2 недели усложните процедуру: смоченное полотенце положите в полиэтиленовый пакет и поместите в холодильник. После того как полотенце охладится, опустите на него ребенка на 2-3 секунды.

Зимой можно проводить закаливание на снегу.

Когда вы уже вдоволь наиграетесь с малышом в снежки, можно снять обувь малыша и буквально на несколько секунд поставить ножки ребенка на снег, затем быстро вытереть ноги от снега и вновь обуть малыша, чтоб продолжить игру в снежки.

### **Закаливание солнечными лучами.**

Весной замечательно проводить солнечные ванны. Хорошо будет, если малыш побегает босиком утром, когда воздух ещё чистый и свежий, а солнце не так активно. А как здорово, пробежаться утром по росе!

Не запрещайте малышам в погожий теплый день пробежаться по луже - все это только укрепляет организм малыша.

***И самое главное - процесс закаливания пойдет легко и весело, если вся семья примет участие в этом полезном мероприятии!***