**Консультация для родителей**

**«Закаливание детей водой»**



**Закаливание** – это комплекс оздоровительных мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов окружающей среды, и в первую очередь к холоду, так как именно переохлаждение чаще всего становится причиной простудных заболеваний. Для проведения закаливающих процедур используются основные природные факторы — солнце, воздух и вода. В основе методов закаливания лежит постепенная тренировка приспособительных возможностей организма ребенка путем систематического дозированного воздействия на него этими факторами или их сочетанием. В результате происходит постепенная перестройка процессов терморегуляции (улучшается координация процессов выработки и отдачи тепла), позволяющая организму малыша быстрее адаптироваться к изменениям внешних условий без вреда для здоровья.

**Водные процедуры**

Воздействие на организм водой разной температуры является одним из самых действенных видов закаливания. Однако нужно иметь в виду, что водные процедуры являются сильнодействующим средством, поэтому применять их у детей раннего возраста следует с осторожностью. По этой причине рекомендуется начинать закаливание малышей первого года жизни с воздушных ванн, и только после этого (не раньше, чем через 1–2 месяца) переходить к закаливанию водой. Эффективность и безопасность водных процедур может быть достигнута при соблюдении двух важных условий: воздействовать холодной водой можно только на теплого ребенка; понижать температуру воды на один градус следует не чаще, чем через 2-3 дня, а у ослабленных малышей — через 3-5 дней.

К закаливающим водным процедурам относят не только традиционные обтирания и обливания холодной водой. При правильной организации и соблюдении температурных режимов прекрасным оздоравливающим действием могут обладать и привычные нам гигиенические процедуры, такие как умывание, мытье рук перед едой, душ, гигиенические ванны, а также плавание в бассейне, открытом водоеме, море.

Начинать закаливающие водные процедуры детям 1-го года жизни, в том числе и ослабленным, можно с влажного обтирания. Эта процедура рекомендуется только малышам со здоровой кожей без раздражений, опрелостей, гнойничков и других патологических образований. Проводить влажные обтирания можно, начиная с 2 месяцев, до этого времени желательно подготовить кожу малыша, ежедневно в течение 7—10 дней растирая ручки, ножки и тело крохи сухим кусочком фланели до бледно-розового цвета, после этого можно приступать к водным процедурам. Обтирание проводят влажным махровым полотенцем или рукавичкой, начиная с рук и ног ребенка и постепенно увеличивая площадь воздействия (при обтирании конечностей движения должны быть направлены от пальчиков к телу, грудь и живот обтирают круговыми движениями по часовой стрелке, спину — от середины позвоночника к бокам, каждое движение повторяют 2-4 раза). Первоначальная температура воды для малышей до года должна быть 33-35 °С, для детей возраста 1-3 года — 32–33°С и постепенно снижаться в соответствии с возрастом (для малышей до 1 года до 28°С, после года до 25°С) Для усиления закаливающего эффекта полезно добавлять в воду для обтирания морскую соль (1 ч. ложку на 2 стакана воды). После влажного обтирания следует слегка растереть кожу ребенка сухим махровым полотенцем.

После того как ребенок привыкнет к обтираниям (примерно через 1-1,5 месяца), можно переходить к более интенсивному методу закаливания — обливанию. Обливанием можно заканчивать обычное купание в ванне, при этом малыша ставят вертикально ногами в ванночку или таз и с высоты 10—15 см обливают тело ребенка водой (не поливая на голову), температуру которой постепенно делают более низкой. Обливание производят чистой водой из кувшина (малышей до 3 лет предпочтительнее обливать из лейки с перфорированной насадкой). Первоначально температура воды должна быть такой же, как вода для купания и постепенно снижаться, при этом малышам до года не следует доводить температуру ниже, чем до 28—27 °С, детям старше года до 25—24 °С. Из местных обливаний очень эффективным является обливания ног, с него можно начать обливания всего тела, а можно использовать как отдельную процедуру.

Ежедневное умывание и мытье рук можно тоже сделать закаливанием. Начинать умывать ребенка водой из-под крана можно со второго полугодия жизни: сначала умывают лицо и кисти рук водой 28-26°С, близкой к температуре открытых участков тела, постепенно снижая температуру до 15- 6 °С и увеличивая площадь воздействия, умывая лицо, шею, верхнюю часть груди и руки до локтей.

Очень полезными являются ножные ванны, их целесообразно проводить, когда ребенок научится ходить. Для проведения этой процедуры в большой таз наливают воду, чтобы ее уровень доходил до щиколоток, и предлагают ребенку потоптаться в водичке 3—5 мин Начальная температура воды составляет 35-36 °С и постепенно снижается до 27-28 °С, а время пребывания в воде увеличивается. Если на дно таза при этом насыпать мелких гладких камушков, получится «домашний пляж», хождение по которому помимо закаливающего эффекта является прекрасной профилактикой плоскостопия.