**ЗАКАЛИВАНИЕ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ.**

Склонность к частым респираторным заболеваниям у детей не фатальна, ее можно преодолеть.

Одна из ведущих мер борьбы с респираторными инфекциями — закаливание.

Первое, что должны сделать родители,- пересмотреть домашний быт и уклад, свои привычки, даже стиль взаимоотношений в семье. Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат. Ссоры, перебранки в присутствии ребенка способствуют возникновению у него невроза, а это существенно снижает защитные возможности детского организма.

Удар по здоровью ребенка наносят и вредные привычки родителей. Очень важен и общий распорядок жизни. Домашний режим ребенка должен быть продолжением режима детского учреждения, без этого трудно ожидать успеха от закаливания.

Заболевания развиваются главным образом тогда, когда защитные силы организма ослаблены. Охлаждение является одним из основных ослабляющих факторов, оно снижает общий и местный иммунитет.

Смысл закаливания состоит в том, что благодаря тренировке организм начинает реагировать на понижение окружающей температуры целесообразными защитными реакциями — увеличением выработки тепла и уменьшением теплоотдачи.

Закаливание часто болеющего ребенка требует большой осторожности и большого терпения, потому что стойкий эффект достигается не сразу.

Из закаливающих процедур для часто болеющего ребенка больше всего подходят воздушные ванны и контрастное обливание ног. Кроме того ему необходима специальная дыхательная гимнастика — она улучшает крово- и лимфообращение в легких и бронхах, обеспечивает лучшую вентиляцию легких, улучшает функцию дыхания.

ПРИМЕРНАЯ СХЕМА ЗАКАЛИВАНИЯ

ДЕТЕЙ ОТ 2 ДО 6-7 ЛЕТ

Температура воздуха в помещении, где находится ребенок, +20---+18 градусов.

1 Воздушная ванна 10-15 минут. Ребенок двигается, бегает, одетый в трусики, майку с короткими рукавами, тапочки на босу ногу или короткие носочки. Часть времени (6-7 минут) отводится на гимнастические упражнения.

2 Умывание водой, температура которой с +28 градусов снижается к концу года закаливания летом до +18, зимой до +20. Дети старше 2 лет моют лицо, шею, руки до локтя, старше 3 — верхнюю часть груди и руки выше локтя. Исходная температура воды для детей старше 3 лет тоже +28, а минимальная летом +16, зимой +18 градусов.

3 Дневной сон летом на свежем воздухе, зимой — в хорошо проветренной комнате при температуре +16, +15 градусов.

4 Прогулка 2 раза в день при температуре до -15 градусов продолжительностью от 1-1,5 часа до 2-3 часов.

5 В летнее время солнечные ванны от 5-6 до 8-10 минут два- три раза в день, пребывание на свежем воздухе и в тени неограниченно.

6 Контрастное обливание ног — стоп и нижней трети голеней — водой, температура которой +38, затем +28 и снова +38 градусов (перед дневным сном). Летом можно заменить эту процедуру обливанием ног после прогулки с постепенным (каждые 5-7 дней на 1 градус) снижением температуры воды с +28 до +18 градусов, детям старше 3 лет — до +16 градусов.

7 Полоскание рта (дети 2 — 4 лет), горла (дети старше 4 лет) кипяченой водой комнатной температуры с добавлением настоя ромашки или шалфея 2 раза в день — утром и вечером. На каждое полоскание используется около 1/3 стакана воды.

Инструктор по физической культуре: Протасова Е.В.