**Закаливание детей водой.**

Основные правила Закаливание детей водой - залог их крепкого здоровья и сильного иммунитета. Многие современные родители с опаской относятся к закаливанию, как к некоему экстремальному "дедовскому" методу воспитания ребёнка. Ведь ребёнок кажется таким хрупким, таким ранимым, чтобы он был здоров, приходится поддерживать в комнатах высокий уровень чистоты, вовремя его выгуливать, заниматься его интеллектуальным развитием, уделять ему время и эмоции, строго следить за сбалансированностью и полнотой его рациона. И тут, вдруг, предлагают окатить его ледяной водой! Ужас в чистом виде. На деле всё совсем не так страшно. Просто нужно знать несколько основных принципов закаливания, и тогда эта процедура не будет опасной ни в коей мере. Во-первых, совсем не обязательно (более того - не рекомендуется) начинать закаливание ребёнка водой сразу с обливаний ледяной жидкостью. Начинают обычно с полосканий горла. Это актуально, если ребёнок уже достаточно взрослый, чтобы понять, что водичку нужно не глотать, а только прополоскать ею ротовую полость и горло и выплюнуть. Следует отметить, что процедуру эту можно сделать ещё более полезной для малыша, если вместо простой воды предложить ему воду с календулой, ромашкой или морской солью. Следующий этап закаливания заключается в обтирании. Одно махровое полотенце опускаете в тазик с водой, а когда оно полностью пропитается - обтираете ребёнку руки и ноги, начиная от пальчиков и поднимаясь вверх. Затем берёте второе такое же махровое полотенце, но уже сухое - и растираете его в том же направлении. Затем контрастное закаливание, при помощи двух тазиков с тёплой и холодной водой. Начинаете с тёплой, ставите туда ножки ребёнка на пару минут, затем опускаете их в холодную всего на несколько секунд, а потом снова в тёплую. День ото дня, малыш всё больше будет привыкать к холодной воде и можно будет постепенно продлевать время пребывания ножек в холодной воде. Не забывайте, что после каждой процедуры закаливания ребёнка нужно обязательно хорошенько растереть полотенцем. Это стимулирует приток крови и полезно само по себе, а также служит гарантией от переохлаждения во время закаливания ребёнка водой. Это то, что называется локальным закаливанием водой. Теперь переходим к обливаниям. Начинать лучше всего с контрастных обливаний. Лучше использовать для этого две ёмкости с прохладной и тёплой водой, но можно и простой душ. Ёмкости предпочтительнее, поскольку эффект от большого объёма выливаемой на тело жидкости получается более выраженный, но не беда, если вы решите ограничиться душем. Тут всё довольно просто: начинаете опять же с тёплой воды, затем холодная, затем снова тёплая. Разница температур должна быть поначалу не слишком заметной, но со временем её стоит увеличить. Важно также научить ребёнка умываться холодной водой утром и вечером. Именно холодной, а не просто прохладной, нужно умывать лицо, шею, за ушами. Также следует смачивать ушные раковины. Всё это защитит ребёнка от атак холодного ветра зимой и в осенний период. Следите при этом, чтобы малыш хорошо вытирал потом лицо и уши махровым полотенцем, тщательно их растирая и разминая. После обливания неплохо практиковать лицевую гимнастику, или попросту говоря, немного покривляться перед зеркалом, строя рожицы и разминая мимические мышцы после сна. Уши лучше протереть дополнительно при помощи ушных гигиенических палочек. Если же вы начнёте закаливание ребёнка в более раннем возрасте, это тоже прекрасно. Для таких случаев есть своя методика. Купание ребёнка должно происходить в воде температуры человеческого тела - 36,6 градусов (обзаведитесь специальным термометром, если у вас ещё нет такого), но наготове у вас должен быть и другой ещё кувшин с водой, на 10 градусов ниже - 26,6 (можно просто 26). После того, как закончилась процедура мытья, берём малютку в ладонь, спинкой вверх, и из кувшина льём воду ему на пяточки. Затем поднимаемся выше и по позвоночнику доходим до самой головки. Не вытирая, просто промокаем его полотенцем и теперь нужно закутать малыша в байковую пелёнку, дать ему так полежать минут 10-15. После этого уже можно и одевать. Меняя пелёнки, также можно прибегать к процедуре закаливания. Уже подмытого в тёплой воде и довольного малыша всего на несколько секунд помещают (только ножки) под обычную воду из-под крана. Затем быстро растирают и заворачивают в свежую пелёнку. Такую процедуру стоит повторять 3-4 раза на день. Не стоит также забывать и о закаливании воздухом. Воздушные ванны и контакт со свежим воздухом должны быть регулярными для малыша любого дошкольного возраста. Да и школьного тоже, не говоря уже о том, что взрослым также полезно закаляться. Наиболее эффективный способ закаливания - комбинированный, сочетающий в себе и обливания, и воздушные ванны, и ежедневное умывание холодной водой. Следует помнить также основные правила обливания, чтобы не навредить ребёнку: - никогда не начинайте закаливание, если ребёнок болен; - понижать температуру (повышать время, интервал и т.д.) нужно постепенно; - процедуры должны быть систематичными, регулярными; - не допускайте переохлаждения - ни в коем случае; - сочетайте обливания с растираниями и физическими упражнениями; - следите за реакцией ребёнка, она не должна быть негативной. Нужно понимать и помнить, что иммунитет нашего организма - единственная "панацея" от большинства болезней. Именно он зачастую становится основным фактором, определяющим, останемся ли мы "в строю", или упадём в постель, подкошенные вирусами и простудами. Поэтому, всякий заботливый родитель просто обязан обеспечить своему ребёнку грамотную программу закаливаний и бдительно следить за её регулярным исполнением.

Источник: <https://meduniver.com/Medical/profilaktika/zakalivanie_detei_vodoi.html> MedUniver