**Закаливание как стиль жизни семьи.**

*Кетова Елена Николаевна,*

*воспитатель МБДОУ «Детский сад № 12» г. Воркуты*

В арсенале педагогов находится целый спектр оздоровительных технологий с применением разнообразных методов и приемов. Весь режим составлен так, чтобы дети находились в условиях укрепления здоровья, однако вся огромная работа, проводимая педагогами не всегда, к сожалению, приводит к желаемым результатам: дети упрямо продолжают болеть. На вопрос: Почему? и Что родителям необходимо сделать, чтобы ребенок рос здоровым?

Все мы знаем, что закаливание – это попытка противостоять силами нашего организма изменяющимся внешним условиям. Не должен нормальный человек заболеть от того, что он ходит босиком, или его обдало сквозняком, или выпил холодную воду. Однако болеют.

Дети говорят о закаливании то, что слышат от взрослых.

Но некоторые взрослые убеждены, что закаливание – это некая одноразовая акция, то есть целый день можем ходить дома в носках и тапочках, не проветривать помещение, свободное время провести перед телевизором, а потом 3 минутки попрыгать в холодной воде и успокоиться, думая, что миссия выполнена и придет успех. Не придет…

Самое главное понять всем взрослым, что закаливание – это образ жизни.

Нормальному здоровому ребенку, который живет в условиях, когда с ним много гуляют, не перекутывая, когда ребенок много двигается, его не перекармливают, он ходит дома босиком, спит в проветренном помещении – специальные закаливающие процедуры не нужны. У него организм все 24 часа находится в условиях тренировки, органично сосуществуя с природой и окружающими факторами. Такой образ жизни норма для семьи, а значит и для ребенка – это и есть закаливание.

Закаливание – это не разовые акции, а нормальная полноценная жизнь.

До сих пор многие взрослые думают, что маленький ребенок – это слабый ребенок, с не развитой адаптивной системой. Как это не парадоксально, но адаптивная возможность приспосабливаться к окружающей среде самая высокая у новорожденного. Постепенно эти способности угаснут, если не приложить усилия к их развитию. Новорожденных обливают кувшином холодной воды, чтобы завести механизм терморегуляции. Он будет служить ребенку до тех пор, пока родители сами его не ослабят укутыванием или перегреванием. Теплообмен у ребенка намного выше, чем у взрослого, и перегревается он намного быстрее. Там, где взрослому хорошо, ребенку может быть жарко.

Приступить к закаливанию можно в любом возрасте.

Начинают с раздевания, далее ходьбы босиком. Воздействие на ступни закаливанием играют основную роль. Для того чтобы узнать, холодно малышу или нет, совсем у маленьких деток достаточно пощупать у локтя или под коленкой. Если кожа теплая, значит ребенку не холодно. Холодные ручки или ножки не свидетельствуют о том, что малыш замерз. Если цвет пяток ярко красный, а нога прохладная – это говорит о хорошем кровообращении и хорошей ответной реакции организма на прохладный пол, то есть сосудики сузились, чтобы не было отдачи тепла.

Параллельно с раздеванием займемся водным закаливанием. Провести его можно по-разному. Выбирайте для себя и ребенка более удобный способ. Основное правило: ребенку должно нравиться.

Первое. Откройте кран с холодной водой. Пусть малыш сам с ней поиграет.

Второе. После вечернего купания наберите в ванну немного холодной воды и позвольте малышу потопать там ножками.

Третье. Возьмите жесткую перчатку, намочите в холодной воде и оботрите малыша.

Четвертое. Можно во время купания поставить тазик с холодной водой и игрушками. Играя, ребенок будет брызгаться и привыкать к холодной среде.

Пятое. Можно использовать контрастный душ. Этот способ безобидный и эффективный, особенно, если ваш ребенок часто болеет и вы решили начать его закаливать. Можно начинать с обливания стоп и со временем подниматься выше. Начальная температура теплой воды может быть 36-38 градусов, прохладной - 28 градусов. Обливаем водой разной температуры по 3 раза. Через три дня опускаем температуру прохладной воды на 1 градус и так до 18 градусов. Главное подобрать температуру, которая ребенку подходит на начальном этапе. Длительность обливания теплой водой может быть до 1-1.5 мин, а прохладной - 20-40 сек. Все зависит от температуры воды и реакции ребенка. Эту процедуру можно проводить с тазиками или без, как вам будет удобно.

Шестое. Теперь можно переходить к ежедневному обливанию холодной водой. Здесь важно соблюдать правильную технику обливания. Нужно обяза-тельно окатить ребенка большим количеством охлажденной воды, начиная с головы. Таким образом, сигналы доходят до коры головного мозга, далее информация поступает в кору надпочечников, которые вырабатывают противовоспалительные гормоны. К такому виду закаливания ребенка готовят постепенно или лучше найти другой подход. Главное правило: разумность

Закаливать водой можно разными способами. Выберите тот, который ре-бенку больше всего нравится.

Существуют основные правила закаливания, которые должен знать каждый родитель:

• Это хорошее настроение ребенка. Ребенку должно нравиться то, что он делает, иначе вы получите обратную реакцию организма. Чтобы ребенку было весело, можно водные процедуры проводить в игровой форме: покатаем лодочку, выкупаем уточку, потопаем по луже, постоим под дождиком. Использовать фольклор.

• Если ваш ребенок сегодня устал, не в настроении, начал заболевать и не хочет закаливаться – лучше не надо проводить водную процедуру.

• Систематичность. Как нельзя человека накормить на месяц вперед, так и адаптивные системы организма ослабевают, если их не развивать.

• Постепенность. Начинаем с малых нагрузок, переходя к большим.

• Изменение интенсивности закаливающих процедур. На примере закаливания водой: если 5 дней подряд закаливать ребенка водой одной и той же температуры, то эффекта не будет, так как организм привыкает к воздействию. Недостаточные нагрузки снижают эффект, а избыточные – вызывают перегрузку.

• Учет индивидуальных свойств организма. Если ваш ребенок часто болеет, то не надо сразу обливать его холодной водой. Нужно начать с оптимизации его образа жизни. А это сложнее всего для родителей:

- одеть его тепло, но уложить спать в чистое прохладное помещение;

- гулять с ним в любую погоду;

- не завязывать шарф, закрывая нос и рот, в котором он дышит собствен-ными микробами, в 10-15 градусов мороза или при малейшем дуновении ветерка;

- если вы дома ходили в обычных носках, шерстяных и в тапочках, то сначала снимите тапочки, а через месяц или несколько месяцев – шерстяные носки, еще через длительное время разрешите ходить босиком.

Для начала постарайтесь ответить на вопрос: «Что в принятом нами образе жизни является не верным? Если основная проблема в том, что ребенок заболевает, когда промочит ноги – дайте нагрузку на ноги. Здесь реально поможет закаливание. Это может быть контрастное обливание стоп. Но начинать надо с теплой воды и заканчивать тоже теплой, далее ноги растереть до покраснения махровым полотенцем. Ноги должны быть согреты. И разница между теплой и прохладной водой первое время должна быть не большая. Правила все те же, что были озвучены ранее.

При воздействии на холод в первой фазе ответной реакции организма сосудики сужаются, а на второй фазе расширяются и наступает ощущение тепла. Проблема в том, что у не закаленных и ослабленных детей первая фаза сужения сосудов может сразу перейти в третью фазу – переохлаждение со всеми вытекающими отсюда последствиями. Второй фазы нет, потому что терморегуляция организма не отвечает на внешние факторы как надо. Ее родители успели ослабить. Тем и хорошо контрастное обливание стоп, что заставляет организм работать правильно.

Также с горлом. Часто болеет горло, начните пить воду 30 градусов, через месяц 25, еще через месяц 20 и только потом начнете давать мороженое. Но постепенно, начиная с половины чайной ложечки 3 раза в день. Держим во рту 5-10 секунд и потом глотаем. Через пять дней резко увеличиваем дозу в два раза.

Уберите такие факторы, как лишняя одежда, ограничение двигательной активности, переедание и только потом переходите к занятиям спортом и специальным закаливающим процедурам.

Хочется отметить следующее. Есть еще одно заблуждение у родителей, что закаливанием мы можем предотвратить инфекционные болезни.

Закаливанием мы можем предотвратить неприятности от внешних факторов изменения окружающей среды, но ничего не можем сделать с обычным вирусом, иначе респираторной вирусной инфекцией. От вирусной инфекции закаливание не спасет никого. Другой вопрос, что закаленные люди меньше болеют, легче переносят заболевание или не болеют вовсе.

Известный французский писатель Ромен Роллан говорил: «Здоровье также заразительно, как и болезнь. Заразить здоровьем всех наших детей, и учителей, и родителей, сделать моду на здоровье - вот чем должно заняться наше общество».

И хотелось бы, чтобы и педагоги и родители стали единомышленниками в укреплении здоровья детей. Чтобы закаливание действительно стало стилем жизни всех нас.