**Как начать закалять ребенка?**

Прежде всего, запомните: нельзя начинать закаливание, если малыш болеет. Закаливать можно только здоровых детей. Начинать лучше всего летом, хотя можно в любое время года. Помимо водного закаливания (обливаний, контрастных обливаний ног) можно применять воздушные ванны. Если вы решили обливать ребенка водой, в первые несколько месяцев голову обливать не нужно.

При закаливании важно соблюдать следующие правила:

* непрерывность. Процедуры «время от времени», нерегулярное закаливание не приносят пользы, скорее вред;
* постепенность. Слишком резкое понижение температуры воды для обливаний почти всегда приводит к простуде. Такого же эффекта вы добьетесь, если отправите неподготовленного ребенка гулять босиком по снегу или в холодную погоду легко одетым отправите на улицу;
* превратите закаливание в веселье, закаливание холодной водой – игра для детей, малыш должен любить процедуры;
* если малыш заболел (проявились любые симптомы нездоровья – жидкий стул, нарушения сна, кашель, насморк, красное горло или что-то другое, свидетельствующее о нездоровье) – процедуры нужно прекратить и обратиться к педиатру.

Начинать закаливание лучше с воздушных ванн – это самая щадящая процедура. Воздушные ванны бывают трех типов: теплые (температура воздуха – не ниже +20°С), прохладные (+20-+14°С) и холодные (ниже +14°С). Конечно же, начинать нужно с теплых, постепенно понижая температуру. Перед проведением процедуры помещение требуется проветрить. В дальнейшем процедуры можно перенести из помещения на открытый воздух (но в сырую ветреную погоду все же лучше заниматься в помещении с открытой форточкой). Вначале длительность процедуры не должна превышать 10-15 минут. Обязательно следите за реакцией ребенка на процедуры. Если кроха замерзает, покрывается «гусиной кожей» или дрожит – температура для него слишком низкая, он еще не готов к ней. Таким образом, время перехода к более низким температурам сугубо индивидуально. Лучше всего принимать воздушные ванны (особенно прохладные) во время активного движения – зарядки, пробежки или активных игр.

После пары месяцев закаливания воздухом можно переходить к водным процедурам. Они делятся на три этапа: обтирание, обливание и душ. Начальная температура воды для любой процедуры - +34-36°С. Каждые 3-4 дня температуру воды понижают на один градус.

Для отбирания используют смоченное в воде полотенце, которым энергично растирают кроху. При обливании тело малыша (но не голову) поливают водой. Во время душа ребенок намокает полностью. Начальная длительность любой из этих процедур – не более 2 минут, в дальнейшем время увеличивается, а температура воды понижается. После этих процедур малыша следует хорошо растереть сухим полотенцем.



В летнее время превосходным методом закаливания является купание в открытых водоемах. Как и в других методах, начальная длительность процедуры не должно превышать 2-3 минуты, в дальнейшем время купания увеличивается.

**Как закалить горло ребенку?**

Для закаливания горла применяют ежедневные полоскания горла водой или водными отварами трав (ромашки, шалфея). Начинать следует с теплой жидкости, постепенно снижая ее температуру. Для разового полоскания используется около 1/3 чашки воды. Начальная температура полосканий – около +35°С. Каждую неделю температуру понижают на один градус и таким образом постепенно доводят до +10 - +6°С.