**Как правильно закаливать ребёнка**

Многие родители боятся закаливать ребёнка, думая, что для этого необходимо обливание ледяной водой, хождение босиком по снегу и купание в проруби. Так ли это? И что такое закаливание на самом деле?

Закаливание – это комплекс мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию окружающей среды (например, пониженной или повышенной температуры). Основа методов закаливания – постепенная тренировка организма ребёнка путём систематического дозированного воздействия на него внешними факторами, в результате чего происходит постепенная перестройка процессов терморегуляции, позволяющая быстрее адаптироваться к изменениям внешних условий без вреда для здоровья.

**С чего же начать закаливание?**

Начать нужно с понимания, что на ребёнка постоянно оказывает влияние совокупность внешних воздействий, которые можно разделить на две категории. Первая – это естественные природные факторы – воздух, вода, солнце. Вторая категория – факторы цивилизации – место жительства, бытовая химия, электронные гаджеты, одежда, транспорт и т.д.

Именно естественный образ жизни пробуждает заложенные в человеке адаптационные механизмы, поэтому происходит многократное повышение устойчивости организма, снижение частоты и тяжести заболеваний.

Прежде всего необходимо обратить внимание на такие составляющие естественного образа жизни:

**Двигательная активность на свежем воздухе.**

В школу пешком, в выходные всей семьёй на природу, вечерние прогулки в ближайшем парке. Каждый день дети должны проводить на улице как можно больше времени. При любой погоде.

**Одежда.**

Одевать детей нужно так, чтобы у них оставалась свобода для движений. Количество вещей на ребёнке – умеренное, поскольку потливость вызывает простуды чаще, чем переохлаждение.

**Питание.**

Главное, на что нужно ориентироваться в приёме пищи, - аппетит школьника. Если ребёнок не хочет есть – значит, он не потратил должного количества энергии. Долго не хочет есть – надо выйти на улицу, правильно одевшись.

Очевидно, что закаливание нужно начинать с коррекции образа жизни: установить распорядок дня, организовать правильное питание, поощрять двигательную активность, предоставить возможность одеваться самому (определять количество вещей), гулять в любую погоду.

В это же время следует свести к минимуму воздействие факторов «цивилизации»: стараться сократить контакты ребёнка с бытовой химией, в детской комнате убрать все накопители пыли и проводить влажную уборку каждый день; установить количество времени, которое ученик проводит за компьютером, телевизором, телефоном.

Приведённые перемены жизни плюс дополнительные мероприятия – закаливающие процедуры и приём иммуномодулирующих препаратов - помогают заметно быстрее вернуть природную способность организма приспосабливаться к воздействию окружающей среды.

**Закаливающие процедуры**

Основными составляющими здорового микроклимата в доме являются *температура, влажность и чистота воздуха.* Температура воздуха в детской комнате не должна выходить за пределы 18-22°С (для грудных малышей оптимальной является температура 20-22°С), оптимальное значение влажности воздуха должно составлять 50—70 %. Проветривать детскую комнату необходимо 4—5 раз в сутки,  продолжительность проветривания должна быть не менее 10—15 минут, обязательно проветривать комнату нужно перед сном. Сквозное проветривание проводят при отсутствии ребёнка в комнате. Постепенно следует приучать молодых людей находиться и спать в помещении с открытой форточкой. В теплую безветренную погоду окно в детской комнате должно быть постоянно приоткрыто.

Сильное закаливающее действие на организм оказывает *ходьба босиком*. Очень полезно в летнее время топать по мокрой травке на дачном газоне, по песку и мелкой гальке на морском или речном берегу, а закреплять закаливающий эффект в другие сезоны можно обливанием ножек прохладной водой или хождением дома по гимнастическому коврику. На стопах сконцентрировано огромное количество нервных окончаний, при ходьбе босиком происходит массаж стоп, в результате чего стимулируется работа внутренних органов и тонизируется весь организм. Продолжительность хождения босиком увеличивается постепенно, начиная с 3-5 минут и доходя до 30 — 40 минут.

Воздействие на организм *водой разной температуры* является одним из самых действенных видов закаливания. Эффективность  и безопасность водных процедур может быть достигнута при соблюдении двух важных условий: воздействовать теплой водой можно только на теплого ребёнка; понижать температуру воды на один градус следует не чаще, чем через 2-3 дня, а у некоторых намного реже. Обливанием можно заканчивать обычное купание в ванне: ребёнок стоит и с высоты 10—15 см его обливают водой (не поливая на голову), температуру которой постепенно делают более низкой. Первоначально температура воды должна быть такой же, как вода для купания и постепенно снижаться, при этом не следует доводить температуру ниже, чем до 25—24 °С.

*Ежедневное умывание и мытье рук* можно тоже сделать закаливанием. 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.

При осуществлении закаливающих процедур следует неукоснительно соблюдать **3 главных принципа:**

1. Систематичность – без пропусков, без поиска повода сегодня пропустить процедуру;
2. Постепенность – плавное увеличение интенсивности и продолжительности воздействий;
3. Учёт индивидуальных особенностей – возраста, психологической настроенности самого ребёнка, сопутствующий болезней, бытовых факторов.

*Закаливающие процедуры должны доставлять ребенку удовольствие.* Всегда имеет смысл делать акцент именно на те варианты действий, к которым стремится сам ребёнок. Нравится ему, например, ходить босиком. Очень хороший вариант закаливания - родителям лишь остаётся не забывать о постепенности и систематичности.

Но закаливаниепомогает предотвратить лишь те болезни, которые связаны с неблагоприятным воздействием именно физических факторов окружающей среды. Ноне может уменьшить частоту инфекционных болезней.

**Профилактика инфекционных заболеваний**

Хорошее *иммуномодулирующее средство* стимулирует фагоцитоз (процесс «поедания» бактерий) и гуморальные процессы защиты организма, усиливая образование антител к  микробам и нормализуя  выработку цитокинов — медиаторов воспаления. Всеми этими ценнейшими иммуномодулирующими  свойствами обладает Полиоксидоний®, который не внедряется в тонкие процессы развития иммунной системы ребёнка, а облегчает течение заболевания, окружая иммунитет малыша мощной защитой. Это средство не содержит в себе никакие чужеродные антигены, поэтому его можно принимать даже детям с аллергией. Такая *профилактика наиболее естественна и безопасна*. Полиоксидоний® *активизирует собственные защитные механизмы* ребёнка, укрепляя его иммунитет и повышая устойчивость к вирусам и микробам.

Ещё раз подчеркнём главное. Ребенок нуждается в естественном, гармоничном образе жизни: максимальная двигательная активность, максимально возможное пребывание на свежем воздухе, достаточный минимум одежды, чистая, прохладная детская комната, правильное питание и индивидуально подобранные способы закаливания и повышения иммунитета. Практическая реализация подобных действий требует от родителей не только желания, но и времени. Но такой образ жизни может сделать ребёнка счастливым.