Загартування – це ефективний спосіб зміцнення здоров’я, зниження захворюваності та збільшення рівня працездатності дитини. Сонце, повітря та вода – чинники, при систематичному впливі яких підвищується стійкість організму до погодних умов, які постійно змінюються. Суть загартування полягає в тренуванні механізму терморегуляції.

Ефективність загартування залежить від правильної організації: систематичність, поступовість, стану здоров’я, віку, загального фізичного розвитку дитини.

Загартування – це не тільки вологе обтирання, обливання ніг, тіла, але й повсякденні звичайні процедури, що не вимагають спеціальної організації, додаткового часу: знаходження дитини в приміщенні та поза ним у відповідному одязі; умивання прохолодною водою; сон при відкритій кватирці; активні заняття фізкультурою на майданчику та інше.

Як відомо, людський організм треба тренувати. Тоді він буде виносливіший та стійкіший до зовнішніх подразників і людина буде менше хворіти. Якщо займатись своїм організмом, опікати його та загартовувати, можна буде перестати турбуватись про можливі застуди взимку, або при зміні погодних умов.

Тому найкраще дитячий організм почати загартовувати ще змалечку. Для цього не треба чекати конкретного віку, або сприятливих умов. Треба просто почати. Єдиною пересторогою, яка може змусити вас ненадовго відкласти процес загартовування дитини – це нездужання малюка. Якщо дитина почуває себе не дуже добре, не варто перевантажувати організм ще й стресами, на кшталт загартовування. Нехай організм спочатку поборить застуду, а вже потім можна переходити до створення додаткового захисту.

***Коли почати загартовувати малюка?***

В принципі, загартовувати можна починати вже з перших днів життя малюка. Це не означає, що дитину треба кидати в ополонку взимку. Треба підібрати правильний та оптимальний метод, який буде приносити лише користь дитині.

Метод загартовування і його інтенсивність залежить від віку. Головне пам’ятати правило: чим менша дитина, тим м’якшою мусить бути процедура. Але поступово треба збільшувати інтенсивінсть загартовування, тому що так воно і працює – організм поступово звикає до загартовування, тоді треба вносити корективи.

Основні методи загартовування:

**Повітряні ванни**

Вік: з народження

Цей метод можна починати одразу після народження і полягає він в поступовій зміні температури в приміщенні. Час отримання повітряних ванн залежить від самопочуття малюка та його віку.

Для новонароджений буде достатньо просто залишити його на кілька хвилин під час зміни підгузка. Для одномісячного і більше малюка час отримання повітряних ванн можна збільшувати, додаючи зарядку та розминку.

Розпочинати цю процедуру варто з 1-2 хвилин. Кожні 5 днів збільшувати час на 2 хвилини. До 6 місяців час прийняття повітряних ванн може доходити до 15 хвилин. Після 6 місяців – 30 хвилин. Максимальний час повітряних ванн для дітей 2-3 років – 30-40 хвилин.

Оптимальна температура для повітряних ванн в залежності від віку:

до місяця - 23 С

від 1 до 3 місяців - 21 С

від 3 місяців до 1 року- 20С

більше 1 року - 18С.

Коли у вашому домі є новонароджена дитина, приготуйтесь провітрювати приміщення до 5 разів в день по 10-15 хвилин взимку, а влітку тримати кватирки майже завжди відкритими. Маленьким дітям треба в 2,5 рази більше кисню, ніж дорослому, крім тог, це зменшуватиме температуру в кімнаті на 1-2 градуси. Зменшувати температуру можна і за допомогою кондиціонеру, але він не заміняє провітрювання. Це важливо пам'ятати.

**Прогулянки**

Вік: з народження

Прогулянки на свіжому повітрі є дуже важливими для малюка і є одним з ключових способів загартовування.

Влітку новонароджених можна виносити на прогулянку майже одразу після народження. Спочатку варто обмежитись 20-40 хвилин, але дуже швидко час можна збільшувати до 6-8 годин в день. Взимку головне не переохолодити дитину. Взимку прогулянки слід розпочати з 5-7 хвилин і поступово дійти до 1,5-2 години два рази в день.

Допустимий температурний режим взимку для прогулянок

до 3 місяців - -10 оС

старше 3 місяців - -12 оС

старше 6 місяців - -15 оС

старше 1,5 року – можна гуляти мінімум 2 рази по 2,5-3 години при - 16 оС

Одягати малюка слід по погоді, але так, щоб йому не було надто гаряче. В більшості випадків треба орієнтуватись на себе, одягаючи малюка трошки тепліше, ніж себе. Влітку одяг має оберігати дитину від перегрівання, а взимку – від переохолодження.

Запам’ятайте – нежить не є причиною відкласти прогулянку. Достатньо лише дитині прочистити ніс.

**Сонячні ванни**

Вік: з народження

Сонячні промені дуже сприятливо впливають на імунну систему дитини в цілому. Тому не зволікайте, якщо на вулиці сонячно, одразу одягайте свого маленького і йдіть з ним на прогулянку. Але варто пам’ятати, що не можна гуляти з дитиною до року під відкритим сонцем. Обов’язково одягніть на дитину головний убір, або прогуляйтесь парком, де багато дерев. Свою дозу корисного ультрафіолету він отримає без додаткового перегрівання організму.

Але це, в основному, стосується літнього періоду. В інші пори року, коли сонце не сильно пече, кількість сонячних ванн і їх тривалість можна збільшувати.

За літо кількість сонячних ванн має досягати близько 30 разів. Але якщо температура на вулиці досягає 30 градусів, сонячні ванни приймати не можна.

Після кожної сонячної ванни треба проводити водну процедуру і обов’язково витирати малюка. Краплі води, що залишаються на тілі сприяють перегріванню організму.

**Ходьба босоніж**

Вік: як тільки почне ходити

Як тільки малюк навчився ходити самостійно, можна розпочинати загартовування цим методом. Спочатку, нехай дитина походить по підлозі вдома в легеньких шкарпетках. Поступово можна дозволяти йому ходити

босоніж. Влітку дайте дитині походити босими ногами по камінчиках та травичці десь на природі.

Починати варто від 30 хвилин в день, поступово збільшуючи час загартовування. Після цього, розітріть ступні дитини до легкого почервоніння. Це покращить кровообіг.

Це не лише загартовує організм, а й застраховує перед плоскостопістю та деформацією ноги.

**Водні процедури**

Вік: з народження

Водні процедури значно краще і швидше впливають на загартовування організму дитини. Треба привчати до них дитину поступово, щоб не викликати у неї спротив до води та купання в цілому.

Ванна. Зовсім малюкам варто розпочати із щоденного купання при температурі 36 С протягом 5 хвилин. Після завершення купання облийте дитину водою на 2 градуси менше, ніж була при купанні. Від народження до року. З двох років можна починати вводити контрастний душ – при купанні в теплій воді 10-15 секунд постояти під холодним душем.

***Обтирання.*** Змочуємо губку в теплій воді (37 градусів) і, трошки відтиснувши воду, обтираємо нею дитину, починаючи з ручок та ніжок. Обтираємо протягом 2 хвилин, після чого ретельно витираємо. Для дітей 2-6 місяців.

Холодна пляма. При завершенні купання, в теплу воду доливається трохи холодної води, куди занурюється малюк, а потім повертається в теплу воду, яка вже встигає перемішатись з влитою холодною. Можна повторити кілька разів. Для дітей від 6 місяців.

***Контрастне обливання ніжок.*** Для цього методу знадобляться дві посудини. Одна з теплою водою 37 °С, інша – на кілька градусів холодніша. Спочатку ставимо ніжку в посудину з теплою водою на хвилину, а потім на 15 секунд в посудину з прохолоднішою водою. Для дітей від 2 місяців до року.

***Загальне обливання.*** Після того, як ви покупали малюка, обливаємо спочатку ніжки, а потім і все тіло дитини водою на кілька градусів холоднішою. Цю

процедуру треба робити дуже швидко, щоб малюк не встиг розкапризуватись. Після цього ретельно витріть дитину, щоб шкіра аж почервоніла. Для дітей від 3 місяців до 2-3 років.

**Купання на відкритому просторі.** Купання в річках, озерах і так далі варто розпочинати, коли дитині виповниться 1,5-2 роки. Спочатку 1-2 рази окунутися з дитиною, після чого ретельно витріть рушником. Коли дитина звикне до цієї процедури, кількість часу, проведеного у воді, можна збільшувати. Але важливо слідкувати за тим, щоб дитина не перегрівалась. Для дітей від 1,5-2 роки.

**Які способи загартовування рекомендувати батькам дошкільників?**

Про те, як правильно загартовувати дитину, варто порадитися з педіатром. Знаючи особливості розвитку дитини, він може дати конкретні рекомендації. 1. Одяг дитини необхідно добирати відповідно до погодних умов і рівня її фізичної активності. Через високу рухову активність діти менше мерзнуть ніж дорослі. Одяг має бути з натуральних тканин, щоб дитина не пітніла. Завжди можна взяти з собою на прогулянку запасні речі, в які вдягнути дитину, якщо похолоднішає. Удома треба одягати дитину так само, як дорослого. Якщо в помешканні тепло, досить трусиків і майки. Ходити вдома найліпше босоніж, але не по підлогах із кахелю чи ламінату, застеленому на бетонну плиту. У такому випадку необхідно одягати шкарпетки чи взувати капці.

2. Важливим способом загартовування є прогулянки на свіжому повітрі. Уже з перших днів життя дитині необхідно хоча б декілька годин перебувати надворі. Вплив сонячного проміння — головне джерело вітаміну D), який у свою чергу відповідає за правильний ріст дитини. Тому варто якомога більше вільного часу проводити на свіжому повітрі, тим більше в теплу пору року. Улітку можна поставити на балконі або біля будинку басейн, у якому дитина плескатиметься. Також потрібно якнайчастіше виїжджати на природу: до лісу, річки, моря.

3. Повітряні ванни - це ефективний спосіб загартування, який проводять у будь-яку пору року в приміщенні за температури +16 °С..+18 °С. При цьому дитину одягають лише в білизну. Приймати повітряні ванни починають за температури +18 °С й тривалості 5-10 хв. Протягом подальших десяти днів тривалість повітряних ванн поступово збільшують до 20 хв., а потім

знижують температуру в кімнаті на 1 °С кожні 5 днів. Лише вже загартовані діти можуть приймати повітряні ванни за температури +10...+12 °С. У весняний і літній періоди повітряні ванни приймають надворі.

4. Дуже корисною для організму дитини є ходьба босоніж. Улітку на свіжому повітрі можна ходити по траві, піску, гальці тощо. У приміщенні ж доцільно застосовувати загартувальний комплекс «соляна доріжка». Розпочинається «соляна доріжка» резиновим килимком з висту­пами, на якому дошкільник стрибає. Це активізує рефлекторні точки стопи, що позитивно вливає на імунітет. Потім дитина ходить босоніж: по махрових рушниках, змочених у розчині морської чи кам'яної солі Далі дитина йде, витираючи ноги від солі, змоченим прісною водою рушником. Останній етап «соляної доріжки» — прогулянка сухим рушником. Після закінчення вправи дитина має одягти сухі шкарпетки.

5. Запорукою міцного здоров'я є водне загартовування. Корисно в кінці кожного купання обливати дитину водою, на декілька градусів холоднішою, ніж була під час купання. Поступове зниження температури водії поліпшує тонус її м'язів і підвищує імунітет. Для поліпшення кровообігу, стимулювання обміну речовин і заспокоєння нервової системи у воду можна додавати багату на мікроелементи морську сіль або відвари трав. Слід зазначити, що загартовування водою слід починати в теплу пору року, щоб до осені організм дитини вже був добре загартований. Для дітей, які часто страждають на нежить і кашель, підготовкою до водних процедур є сухі розтирання тіла жорсткою волохатою рукавичкою до почервоніння шкіри. Проводити розтирання слід одразу після ранкової гімнастики. Через два тижні регулярних розтирань можна перейти до вологих обтирань. Рукавичку потрібно змочити водою за температури +30 °С, віджати і швидко обтерти груди і живіт дитини, а потім витерти їх махровим рушником. Так само розтерти спину, потім - руки і ноги. Кожні 5-7 днів температуру води знижують на 1 °С, доки вона не буде +15 °С. Якщо дотик вологою рукавичкою дитині неприємний, можна не знижувати температуру води, а залишити на позначці +20 °С. Такі обтирання потрібно проводити впродовж року.

Простим і доступним способом підвищення імунітету є спеціальний гартувальний масаж, що проводять у чотири етапи:

Тиждень: Перший - суха рукавиця; другий - волога рукавиця, змочена в теплій воді; третій - волога рукавиця, змочена водою нижчої температури; четвертий - масажна щітка.