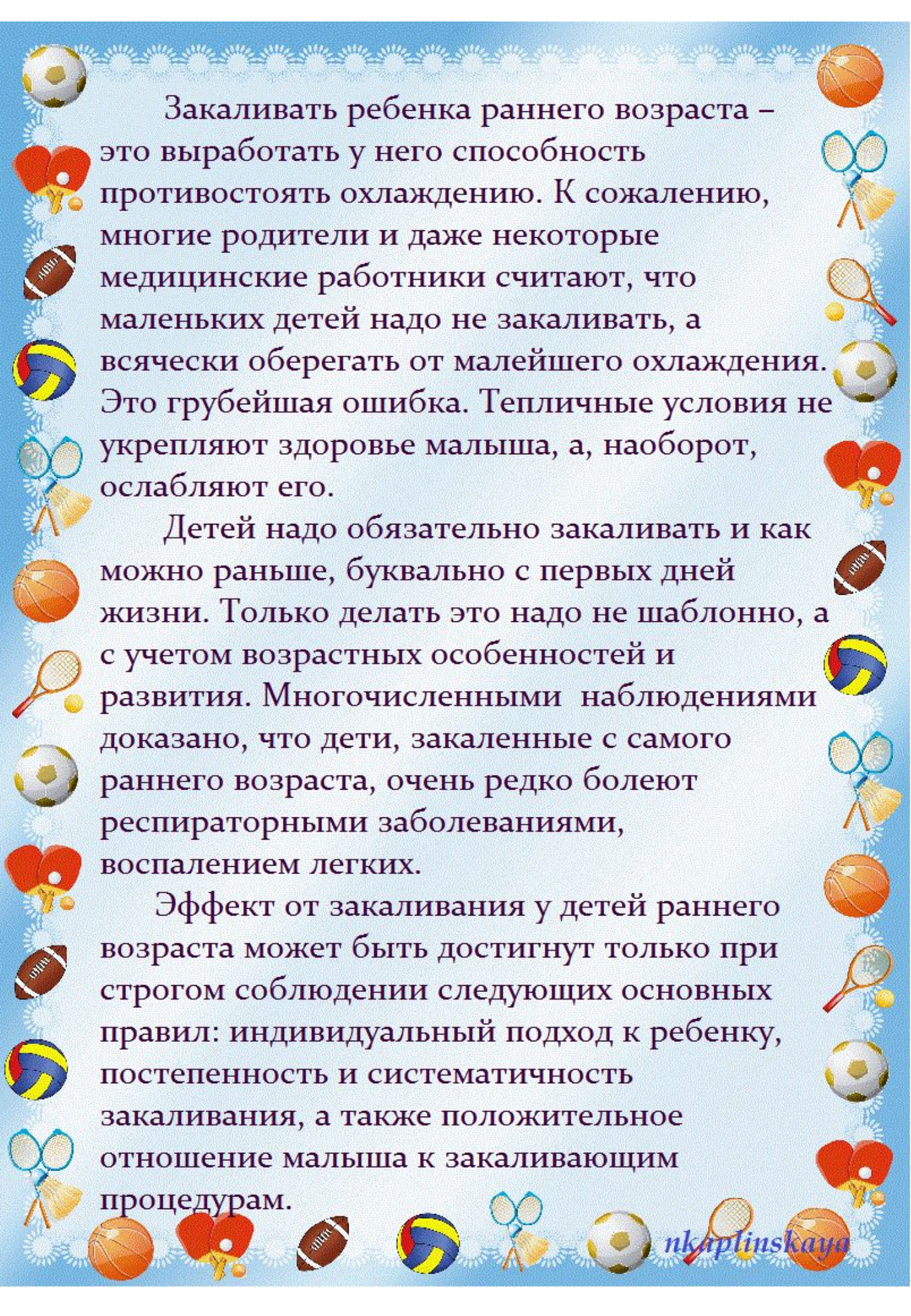


# Закаливание ребенка раннего возраста








Закаливать ребенка раннего возраста – это выработать у него способность противостоять охлаждению. К сожалению, многие родители и даже некоторые медицинские работники считают, что маленьких детей надо не закаливать, а всячески оберегать от малейшего охлаждения. Это грубейшая ошибка. Тепличные условия не укрепляют здоровье малыша, а, наоборот, ослабляют его.

Детей надо обязательно закаливать и как можно раньше, буквально с первых дней жизни. Только делать это надо не шаблонно, а с учетом возрастных особенностей и развития. Многочисленными наблюдениями доказано, что дети, закаленные с самого раннего возраста, очень редко болеют респираторными заболеваниями, воспалением легких.

Эффект от закаливания у детей раннего возраста может быть достигнут только при строгом соблюдении следующих основных правил: индивидуальный подход к ребенку, постепенность и систематичность закаливания, а также положительное отношение малыша к закаливающим процедурам.





Что же такое индивидуальный подход к ребенку? Это, прежде всего учет его возраста, характера, физического развития, состояния здоровья и условий жизни.


Нельзя начинать закаливание во время болезни или сразу же после выздоровления, когда организм еще не может вырабатывать защитные реакции.

Детям ослабленным, отстающим в развитии закаливающие процедуры проводят более осторожно.

Детей, которые все время росли в «тепличных» условиях, мало пользовались свежим воздухом, ходили дома в теплой одежде и обуви, оберегались от малейшего ветерка, закаливайте постепенно.

Нельзя начинать закаливать ребенка, который только что стал посещать детское учреждение (а это иногда делается по шаблону). В это время у малыша происходит резкая смена обстановки, его организм становится более чувствительным и может дать неправильную реакцию на любую закаливающую процедуру, если он ее не получал ранее.





По-разному следует подходить к детям с различными типами высшей нервной деятельности. Дети с сильным и уравновешенным типом центральной нервной системы обычно хорошо переносят обливание ног или всего тела прохладной водой, охотно принимают душ, бегают раздетыми. И эффект от закаливания у них наступает быстрее. Если в поведении ребенка преобладает возбуждение, то ему полезнее успокаивающие процедуры, а если торможение – то возбуждающие.

Закаливание должно быть систематическим. Только в этом случае оно будет действенным. Нельзя закаливать «про запас». Только при постоянном подкреплении и тренировке, в течение круглого года вы достигнете успеха.

Необходимо, чтобы закаливание прочно вошло в режим дня ребенка. Для этого используют прогулки, игры. Нужно приучать малыша не бояться холодной воды, ходить босиком. Не пугайтесь, если он голыми руками берет снег и лепет снежки. Закаливание можно продолжать даже при легких заболеваниях. Только в этом случае нужно посоветоваться с врачом.

Закаливающие процедуры могут быть разными в различные сезоны года. Летом – душ, общее обливание, воздушная ванна, зимой – обливание ног.

Успехов и здоровья полные кармашки Вам и вашим детям!



## **ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ**

1. Закаливание следует начинать и далее проводить только при полном здоровье ребенка.
2. Постепенно наращивать интенсивность закаливающих мероприятий.
3. Систематичность - закаливание проводится во все времена года.
4. Необходимо учитывать индивидуальные особенности организма ребенка, его возраст, физическое развитие, состояние здоровья, перенесенные заболевания, особенности нервной системы.
5. Начинать закаливание можно в любое время года, но более предпочтительным является теплое время.
6. Закаливание следует проводить только при положительных эмоциональных реакциях ребенка. Не надо бояться, если при закаливании у ребенка возникнет парадоксальная реакция, вместо ожидаемого улучшения самочувствия отмечается его ухудшение. Это так проявляется его индивидуальная реакция. В данном случае надо перейти к более легким нагрузкам или другому способу закаливания.





**ПОМНИТЕ!** Начинать закаливание можно в любом возрасте, однако, чем раньше вы это сделаете, тем здоровее и устойчивее будет ребенок. Закалять ребенка надо систематически. Строго выполнять все основные правила проведения закаливания. Не отменяйте закаливание при легком недомогании. Лучше замените, сильную более слабой процедурой, например обливание обтиранием. Старайтесь проводить закаливание так, чтобы оно доставляло ребенку удовольствие. Приступая к закаливанию, каждый раз обращайте внимание на состояние нервной системы ребенка. Если он слишком легко возбуждается, быстро утомляется, ему показаны успокаивающие процедуры.