

ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ



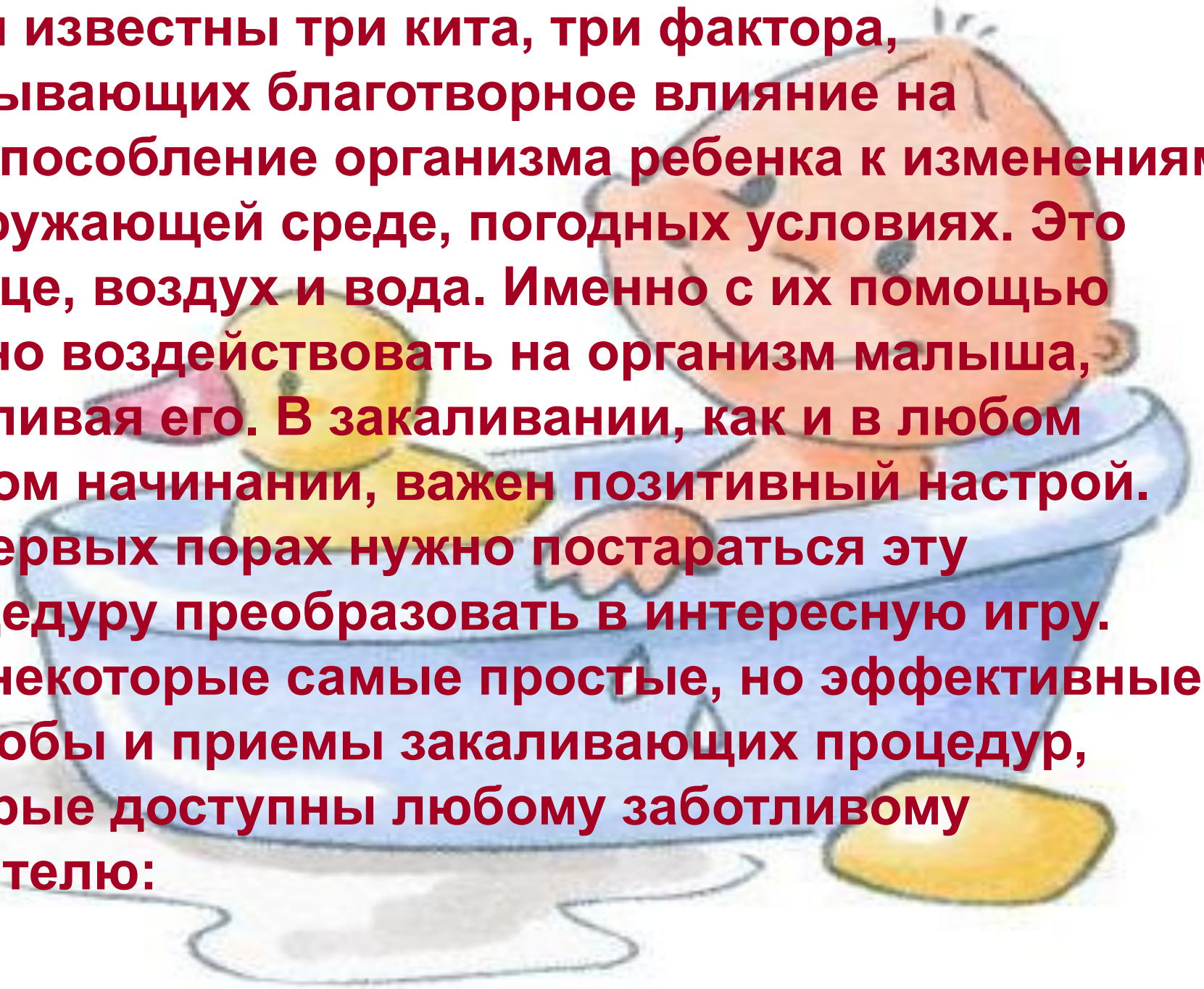
Наша любовь к ребенку заключается не только в создании наилучших условий, но и в необходимости приложить немало усилий по закладке фундамента крепкого здоровья ребенка. Одним из таких элементов является закаливание ребенка, которое включает в себя целый комплекс разнообразных форм.

Закаливание ребенка очень важно для его здоровья и оказывает следующие действия:

- Снижение риска простудных заболеваний.**
- Рост сопротивляемости заболеваниям.**
- Укрепление и развитие мышц тела.**
- Укрепление интеллектуального развития.**
- Вырабатывание общей стрессоустойчивости.**
- Формирование сильного характера вашего ребенка и его будущего здорового образа жизни.**



Всем известны три кита, три фактора, оказывающих благотворное влияние на приспособление организма ребенка к изменениям в окружающей среде, погодных условиях. Это солнце, воздух и вода. Именно с их помощью можно воздействовать на организм малыша, закаливая его. В закаливании, как и в любом другом начинании, важен позитивный настрой. На первых порах нужно постараться эту процедуру преобразовать в интересную игру. Вот некоторые самые простые, но эффективные способы и приемы закаливающих процедур, которые доступны любому заботливому родителю:



Одежда:
Важным в закаливании ребенка является правильно подобранная одежда, способствующая полноценному движению и развитию. Естественно следует помнить, что ребенок должен вернуться с прогулки не с потными, а с сухими ногами и спиной.



Закаливание воздухом

Следует начинать с воздушных ванн, которые полезны как детям, так и взрослым, в том числе бабушкам и дедушкам. Закаливание воздушными ваннами оказывает положительное действие на функции всех органов, повышает общую реактивность организма. Воздушные ванны можно условно разделить на теплые ($+30-20^{\circ}\text{C}$), прохладные ($+20-14^{\circ}\text{C}$) и холодные (-4°C и ниже). Закаливающее действие воздухом связано, прежде всего, с разницей температуры между ним и поверхностью тела ребенка. Закаливание воздухом начинается с первых дней жизни ребенка. Оно повышает потребление кислорода, способствует улучшению функционирования ЦНС, нормализации сна и аппетита. Закаливание воздухом включает в себя оптимальный температурный режим помещения, использование рациональной одежды, воздушные ванны, сон на свежем воздухе, повышение устойчивости к сквознякам

Для закаливания воздухом следует при переодевании ребенка оставить его на некоторое время обнаженным, при этом давая ему возможность двигаться. Затем, ориентируясь на реакцию ребенка, можно постепенно увеличивать продолжительность воздушной ванны (через 2-3 дня) или поменять температуру воздуха.

Закаливание солнцем –

Эффективное средство оздоровления и стимулирования роста ребёнка. Успешно используется закаливание солнцем в борьбе с рахитом.

Солнечный свет, проходя через орган зрения, возбуждает нервную систему. Нервная система, в свою очередь, регулирует состояние и тонус всех систем организма; регулирует биоритмы, активизирует обменные процессы.

Обладающие высокой биологической активностью ультрафиолетовые лучи, воздействуя на человека через кожу, повышают устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, болезнетворным микробам, повышают иммунитет, снижают риск заболеваний.

ОБТИРАНИЕ

Мероприятие подготавливающее организм человека к таким закаливающим процедурам, как обливание и холодный душ.

- Температура воды для первого обтирания должна быть 36-34 градуса С.
- Через каждые три процедуры температуру воды снижайте на два градуса С.

- Для детей и пожилых людей температура воды не должна быть ниже 20 градусов С.
- Здоровым взрослым рекомендуется снизить температуру до 12 С.

- Сначала обтирают руки и сразу же насухо вытирают их.

- Затем обтирают ноги, далее грудь, потом живот и спину.

- Обтирание лучше проводить после утренней гимнастики или после дневного сна.

- По мере снижения температуры воды продолжительность обтирания следует уменьшать с двух минут до полминуты.



1 неделя: Растирание сухой рукавичкой.

2 неделя: Растирание влажной рукавичкой, смоченной в теплой воде.

3 неделя: Растирание влажной рукавичкой с постепенным понижением температуры воды.

4 неделя: Растирание массажной щеткой или жесткой мочалкой.

После закаливающего растирания ребенка нужно обязательно переодеть в сухое белье.

При плохом самочувствии ребенка или заболевании следует начинать схему закаливания заново и продолжать в том же порядке.

Обливание водой –

Закаливающая процедура, которую следует начинать летом.

Лейку или ведро наполните водой температурой 36-34 градуса С.

Далее в течение 2 минут последовательно, начиная с головы, обливайте все части тела. Продолжительность закаливающего мероприятия и температура воды регулируется так же как и при обтирании.



ПРИНЯТИЕ ДУША

Душ - закаливающая процедура, которая сочетает в себе температурное и механическое воздействие. Душ прекрасно тонизирует организм, поэтому его целесообразно делать утром, днем и вечером, а так же после физических упражнений.

Контрастный душ можно использовать для детей старше трёхлетнего возраста. При этом малыш стоит под «горячим дождиком» 1-2 минуты, а затем под «холодным» 10-20 секунд. Чередовать 5-10 раз. Придумайте малышу сказку или забавную историю, чтобы проводить процедуры в виде игры или спектакля. Помните: при таком закаливании у ребенка должны быть положительные эмоции, радость. Нельзя проводить закаливающие процедуры против желания ребенка



ПОЛОСКАНИЕ ГОРЛА ВОДОЙ

Данное закаливание лучше проводить вместе с ребенком. Набрать в рот воды комнатной температуры и делать булькающие движения со звуком «а-а-а». Постепенно температуру воды можно понижать до водопроводной и ниже (если у ребенка хорошая носоглотка).



НОЖНЫЕ ВАННЫ

Погружение ног до голеностопных суставов в таз с горячей водой. Ноги погружают на 3-10 секунд. Затем каждые 3 – 4 дня температуру воды следует снижать на 1 градус, доведя её в итоге до 20 –24 градусов С.

Контрастные ножные ванны являются хорошей профилактической закаливающей процедурой против ангины и катаров верхних дыхательных путей. Подобные процедуры рекомендуется выполнять по утрам, после сна.

Вам понадобятся 2 таза: один - с горячей водой (+38 гр. С), второй - с водой на 3 – 4 градуса холоднее.

Сначала ребенок опускает ноги до голеностопных суставов на 2-3 секунды в горячую воду, потом сразу же в более прохладную на 5 секунд. Затем опять в первый таз, потом во второй, но уже на 10 секунд.



Некоторые правила закаливания ребенка:

- Закаливающие процедуры окажутся гораздо эффективнее,
 - если будут приносить удовольствие и вызывать веселый смех.
 - Станьте примером для подражания.
 - Начинайте закаливание ребенка в домашних условиях
 - только в том случае, если он полностью здоров.
 - Продолжительность процедур увеличивайте постепенно.
 - Не допускайте переохлаждения ребенка.
 - Процедуры должны проводиться систематически.
- Ощущая вашу не только теоретическую, но и практическую поддержку, ребенок легче и быстрее привыкнет вести здоровый образ жизни.

Не зря же говорят:

В здоровом теле здоровый дух!



Необходимо знать, что есть перечень противопоказаний для проведения закаливающих процедур.

- *Срок менее пяти дней после выздоровления от острых респираторных заболеваний или профилактической прививки.
- *Карантин в детском саду или семье.
- *Перед началом закаливания ребенка , родители должны проконсультироваться с детским врачом.

