

«Как правильно закаливать детей дошкольного возраста»

Рано или поздно всех молодых родителей волнует вопрос, как улучшить здоровье ребенка, как помочь ему избежать болезней, как закалить ребенка. Конечно, было бы лучше как можно раньше решить этот вопрос. Начинать закалять детей можно с самого рождения - в этом случае малышу будет легче адаптироваться к новым условиям. Закаленные дети меньше болеют. Давайте поговорим о том, как и когда закалять детей.

Что такое закаливание детей? И для чего оно? Это не просто ежедневное обливание холодной водой, а целый комплекс оздоровительных процедур, заключающийся в воздействии на организм контрастных температур. Действия выполняются с целью повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды - переохлаждению, перегреву и тому подобному.

Принципы оздоровительных процедур:

Зная, как правильно закаливать ребенка, можно повысить его иммунный статус, чтобы даже при заражении вирусной инфекцией болезнь была легкой.

Сразу стоит предупредить родителей - закалившийся малыш реже болеет, но температурные эффекты не спасают от нашествия вирусной инфекции. Не ждите от закаливания чуда и откажитесь от него, когда ребенок заболел ветрянкой или краснухой. Если режим дня ребенка не систематизирован, нет адекватного питания и рациональной физической активности, оздоровительные процедуры окажутся неэффективными.

В этом случае важно соблюдать определенные правила:

Постепенность. Постепенно температура понижается или повышается от занятия к занятию. Точно так же увеличивается и время воздействия. Знайте меру, ведь чрезмерное проведение закаливающих процедур может вызвать заболевания, которые могут негативно сказаться на желании вашего ребенка закаливаться в будущем;

Систематичность. Закаливание детей - это непрерывный процесс. Стоит прекратить делать процедуру, иммунитет малыша сразу же снизится. У детей до года, адаптация к изменениям температуры теряется в течение 4 дней, у дошкольников - в течение недели;

Удовольствие. Способ закаливания ребенка в домашних условиях выбирается в соответствии с его желаниями. Если малыш постоянно плачет во время занятий, то толку от них не будет никакого;

Здоровье. Если малыш простыл или заболел, закаливающие процедуры не проводят. Некоторые сторонники "Здорового образа жизни" считают, что холодная вода и продолжение закаливания в случае болезни - дело полезное, но уже существует немало медицинских авторских работ, где доказано, что подобные методы лечения патологически влияют на

органические системы детей. Нарушается работа сердечно-сосудистой и мочевыделительной систем, страдает интеллект;

Индивидуальность. При выборе оздоровительных процедур необходимо учитывать состояние здоровья ребенка.

Сложность. Не сосредотачивайтесь только на обливании или воздушных ваннах. Как правильно закаливать ребенка? Научите свой организм приспосабливаться к температурным воздействиям, которые осуществляются различными способами.

Локальные воздействия обязательно должны сочетаться с общими.

Прежде чем начать закалять ребенка со слабым иммунитетом, нужно провести предварительную подготовку - проконсультироваться с педиатром, выяснить состояние организма на данный момент, подвести организм к процедурам, выполняя постепенные воздействия, но без изменения температурного режима.

В комнате, где проживает ребенок, температура составляет от +20 до 22 ° С. Диапазон температур для сна расширяется от -15 ° С до + 30 ° С.

Малыш также должен принимать воздушные ванны, во время которых вы должны играть с ним в подвижные игры или выполнять комплекс упражнений - короткое занятие, не более 15 минут.

Температуру воды для купания можно снизить до 32-33 ° С. Конечно, все сокращения происходят постепенно. Закаливание дополняется солнечными ваннами и долгими прогулками на свежем воздухе.

Скажите ангине "нет"!

Часто у детей присутствуют заболевания верхних дыхательных путей, в том числе и горла. Воздействие температуры легко проводить в домашних условиях. Начинайте закалять горло ребенка, как только он сможет прополоскать его самостоятельно. Противопоказание к процедуре - плохое самочувствие. Если ребенок отказывается полоскать горло, можно найти альтернативные методы закаливания.

Начинайте промывать горло водой с температурой +38°С и постепенно снижайте значение температуры до +12°С. Чтобы укрепить голосовые связки, нужно освоить следующее упражнение - пока вода стекает в горло, нужно вытянуть звук "А". Лучше использовать кипяченую воду.

Как только малыш перестает глотать жидкость во время процедуры в больших количествах, воду заменяют настоями трав из ромашки, шалфея, календулы, коры дуба. Следует учитывать - шалфей и ромашка оказывают слабое желчегонное действие, кора дуба - укрепляет.

Если ребенок отказывается полоскать горло, то можно сделать ледяные таблетки из сока и начать закаливание из них - постепенно размер ледяной таблетки увеличивается, поэтому время процедуры продлевается. Ледяное "лекарство" можно заморозить с помощью трав.

Эффективно укрепляют иммунитет контрастные полоскания.

Разность температур постепенно увеличивается до следующих значений - в одном стакане воды с температурой + 38-40° С, в других - + 15-17° С. Для повышения эффективности процедуры морскую соль или варку и йод растворяют в воде.

Закаленному ребенку перед употреблением нагревают только молоко. Все остальные напитки можно подавать сразу же из холодильника. С молоком нужно быть осторожным: оно обладает опасным свойством - в холодном виде может спазматизировать гортань не только у детей, но и у взрослых.

Основные методы закаливания

Надо правильно одевать малыша - всегда по погоде, т. е. легко и удобно. Нельзя допускать перегрева или переохлаждения, потливости тела и ног. Ходьба на свежем воздухе должна сочетаться с двигательной активностью. Помещение обязательно проветривается - не менее 5 раз в день зимой форточку можно закрывать.

Воздушные ванны проводятся после пробуждения, легкий вариант одежды используется во время подвижных игр.

По улице ходите босиком при любой возможности. Можно купить специальный рельефный коврик для стимуляции рефлекторных зон. По улице гуляют по песку и гравиию.

Если малыш ходит дома босиком, внимательно следите за чистотой пола.

Если малыш болен, но температуры нет, то воду прогревают на несколько градусов, а промывную жидкость заменяют настоем трав. При высокой температуре требуется отказаться от закаливания, затем начать, отклонившись от достигнутых результатов на 2 недели, температуру воды следует понизить с этого периода времени.

Процедуры закаливания должны доставляться малышу с удовольствием, поэтому следует ориентироваться на его вкусы. Стрессовые условия снижают общий иммунитет - истерики во время закаливающих мероприятий сводят их использование к нулю.