

Закаливание детей в домашних условиях

Если нельзя вырастить ребенка, чтобы он совсем не болел, то, во всяком случае, поддерживать у него высокий уровень здоровья вполне возможно.

Н. М. Амосов

Многие родители, отдав ребенка в дошкольное учреждение, сталкиваются с такой проблемой, как частая заболеваемость ОРВИ. Это происходит потому, что: детский организм не адаптирован к среде детского сада, контактирует с заболевшими детьми и взрослыми; не организован режим дня, недостаточное поступление в организм витаминов, несбалансированное питание; лишнее «укутывание», ведь родители считают, что чем теплее, тем реже будет болеть ребенок, и, «о, ужас!», никаких открытых форточек! А, между тем, проветривание обязательно, как один из закаливающих факторов.

Все это способствует снижению иммунитета и ослаблению внутренних сил организма, поэтому вылечившийся ребенок, выходя в сад после болезни, через небольшой промежуток времени опять заболевает, родители не знают что делать, перестают совершать с детьми прогулки в прохладную погоду, а, зачастую, продолжают находиться на домашнем режиме, который, к сожалению, не добавляет здоровья, а, наоборот, способствует ослабленности.

Настоящего оздоровления можно добиться только путем разнообразных закаливающих воздействий вместе с периодическим приемом витаминов. Какие это могут быть процедуры?

Например, умывание холодной водой, прогулки в прохладную погоду, обеспечение проветривания в помещениях, отсутствие «укутывания» в десять одежек, ведь, дети очень подвижны, с лишней одеждой возникает парниковый эффект и, когда ребенок раздевается, он в мокрой одежде замерзает, отсюда и возникновение заболеваемости. Все закаливающие процедуры приводят к повышению защиты организма и снижению заболеваемости ОРВИ.

Основные правила закаливания:

1. Закаливание лучше начинать, когда есть полная уверенность в том, что ребенок здоров.
2. Следить за ребенком, каждый индивидуален, к примеру, гиперподвижному, возбудимому, бывает не приятна холодная вода, в этом случае воду нужно сделать комфортной по температуре.

3.Если вы заметили на коже ребенка бледность или, так называемую, «гусиную» кожу, значит, ребенок замерз, ему следует одеться в более теплую одежду.

4. Следить за временем закаливающих процедур.

Виды закаливания:

1.Летом-это солнечные ванны, лучше, чтобы они проходили в тени.

2.Обтирание смоченной в прохладной воде мягкой тканью.

3.Воздушные ванны: зимой в комнате, в маечке и трусиках, 10-15 мин при температуре +20

4.Душ в теплой, чуть прохладной воде, 30 секунд-1.5 минуты, постепенно увеличивая время.

5.Ванны для ног: обливание 1 минуту при температуре +30, постепенно снижая, доводя до +10.

6.Плавание-прекрасный вид закаливающих процедур. Летом в естественных водоемах, в холодное время года в бассейне.

7.Профессиональный массаж также является средством закаливания.

Закаливание показано всем детям, но, лучше прежде проконсультироваться с педиатром, врач даст рекомендации по видам закаливания и дозировке.

Итак, вперед к здоровью. В здоровом теле- здоровый дух!