

ЗАКАЛИВАНИЕ



«ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ - КАК ПРОФИЛАКТИКА ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ»

Почему дети растут и развиваются по-разному? Почему один болеет редко, а другой постоянно лечится от простуды? Такие вопросы, не раз задавали себе многие родители. Наверное, причина в том, что не все в должной мере понимают значение такого важного фактора для развития ребенка, как закаливание.

Методы закаливания, которые рекомендуется использовать, и при желании могут быть включены в образ жизни любой семьи.

Что такое закаливание?

Закаливание – система мероприятий, повышающих выносливость организма к многообразным влияниям внешней среды (холоду и жаре, изменению влажности и др.) и воспитывающих способность организма быстро и без вреда для здоровья приспосабливаться к неблагоприятным воздействиям средствами самозащиты.

Противопоказаний для закаливания нет. В

случае появления признаков заболевания закаливание временно прекращают. После выздоровления, через 1-2 недели, его возобновляют с начального периода.

МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕЛЯТСЯ НА:

Неспециальные
методы

Специальные
методы

Неспециальные методы – создание соответствующих условий:

– достаточный минимум одежды для прогулок, для игр в помещении и для сна (если ребенок возвращается с прогулки вспотевшим, значит, его одели слишком тепло);

максимально возможное пребывание на свежем воздухе в любую погоду, включающее прогулки и занятия спортом (если постоянно отказываться от прогулок в дождь, снег или при сильном ветре, ребенок никогда к ним не привыкнет)

– систематическое проветривание детской комнаты (до 5 раз в день) для создания «пульсирующего» температурного режима в ней (с наступлением морозной погоды форточки приоткрывают лишь на некоторое время, пока температура воздуха в помещении не снизится на 1-2 °С).



СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕТОДЫ – ЭТО ГРУППА ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР (ВОЗДУШНЫХ, ВОДНЫХ И ДР.), ОСУЩЕСТВЛЯЕМЫХ С УЧЕТОМ ВСЕХ ПРИНЦИПОВ ЗАКАЛИВАНИЯ:

ПОСТЕПЕННОСТИ,

СИСТЕМАТИЧНОСТИ,

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ,

КОМПЛЕКСНОСТИ,

ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО НАСТРОЯ И

УЧЕТА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ РЕБЕНКА.



Воздушные ванны

представляют собой контакт кожи ребенка с воздухом и являются самой первой процедурой закаливания для новорожденных.

Малыш принимает их во время смены пеленок и одежды, когда на короткое время (2-3 минуты) остается частично или целиком раздетым. Температура в помещении при этом должна быть 20-22°C. По мере роста ребенка время воздушной ванны постепенно увеличивается и к концу 1-го года жизни достигает 10 минут. Для детей старше 1 года температура воздуха при воздушных ваннах составляет 18-19°C, в возрасте от 3 до 6 лет она снижается до 16°C. Во время воздушной ванны дети должны находиться в движении, поэтому очень удобно сочетать воздушную ванну с хождением босиком по ковру или специальной дорожке с рифленой поверхностью, начиная с 1-2 минут и прибавляя через каждые 5-7 дней еще по 1 минуте, доводя общую продолжительность до 8-10 минут ежедневно.

Это не только способствует профилактике простудных заболеваний, но и тренировке мышц стопы. Дополнительно можно делать массаж ног с помощью круглой палки или мяча, катая их под стопами.

Водные процедуры



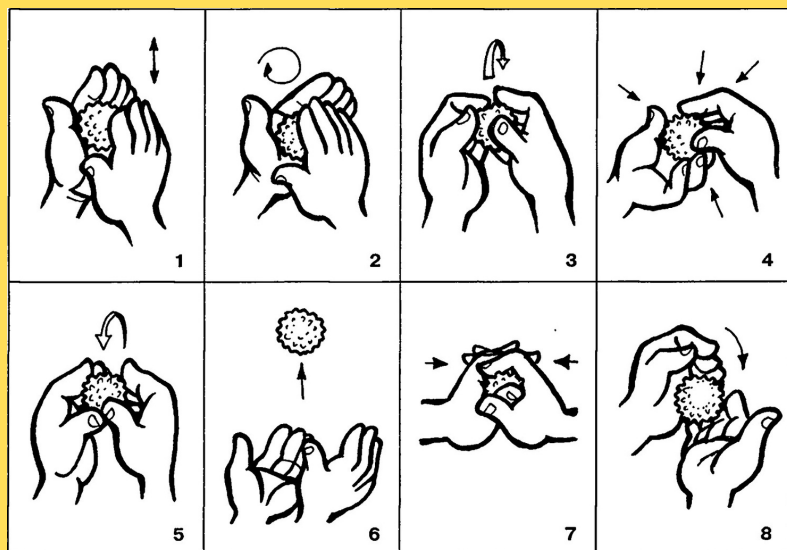
являются самым популярным и действенным видом закаливания. Однако специальную методику необходимо подбирать индивидуально для каждого ребенка в зависимости от возраста и переносимости. Если Вы готовы заниматься систематическим регулированием времени процедур и температуры воды, после консультации с врачом можно начать закаливать ребенка методами обливаний, обтираний или контрастного душа. Если же нет, вносить элементы закаливания без опасения можно в обычные водные процедуры, такие как умывание лица, мытье рук и купание. Для умывания лица и мытья рук включайте ребенку сначала теплую воду ($30-32^{\circ}\text{C}$), постепенно снижая ее температуру до комнатной. Детям в возрасте от 1,5 лет рекомендуется ежедневно умывать не только лицо и руки, но также шею и верхнюю часть груди до пояса. После такого умывания тело ребенка растирают махровым полотенцем до легкого покраснения.

Общие гигиенические ванны, которые малыши принимают ежедневно, также могут стать прекрасной закаливающей процедурой, не отнимающей у родителей много времени. Для этого в конце купания ребенка в ванне с температурой воды $36-37^{\circ}\text{C}$ необходимо облить его прохладной водичкой (температура $34-35^{\circ}\text{C}$) и насухо вытереть полотенцем.

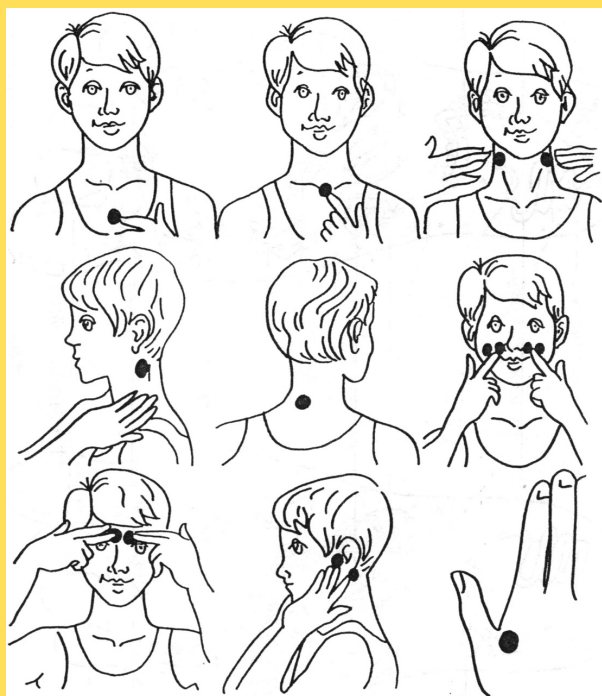
Полоскание горла холодной водой тоже применяют в качестве закаливающей процедуры в любое время года. Детям 2-4 лет следует перед сном кипяченой водой комнатной температуры полоскать рот, а после 4 лет – горло. Осенью и зимой полезно вместо воды использовать специальные противовирусные средства. Например, чесночный раствор – из расчета 1 зубчик на стакан кипятка.

Готовится такой раствор за 2 часа до его употребления.

Гимнастика и самомассаж



Закаливающий самомассаж активизирует защитные силы организма, благоприятно воздействует на нервную систему, поднимает настроение, а утренняя гимнастика – помогает организму скорее просыпаться.



точечный массаж

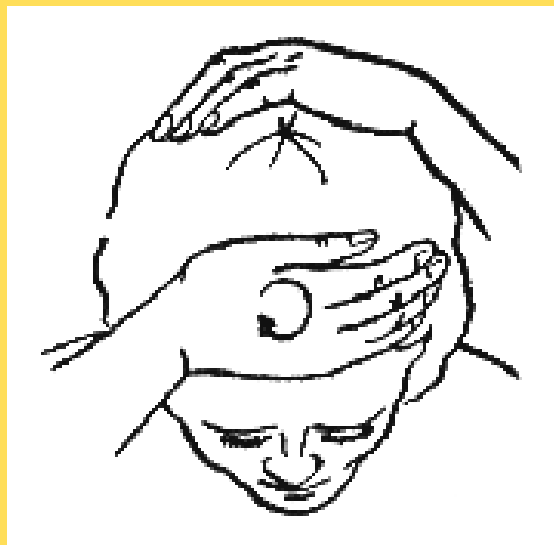
Гимнастика в постели

Потягивания-поднимания поочередно правой и левой ног и рук одновременно

- Поочередное сгибание и разгибание ног.



Самомассаж головы



Сидя на кровати, ребенок имитирует движения:

1. Включает воду, трогает ее, мочит волосы.
2. Наливает шампунь в ладошку и начинает изображать мытье головы.
3. Спиралевидными движениями ведет пальцы от висков к затылку.
4. Сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавишам, «бегают» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга.
5. Смывает шампунь с головы.
6. Берет полотенце и сушит им волосы.
7. С любовью и лаской расчесывает волосы пальцами, словно расческой.

Фитотерапия

Для профилактики простудных заболеваний полезны отвары целебных трав, ведь витамины растительного происхождения усваиваются лучше, чем выделенные синтетическим путем.

Фитотерапия проводится в виде курсов: 2-3 курса в год продолжительностью от 3-х недель до 2,5 месяцев и перерывом между ними не менее 2-х недель.

Минимальное количество ежедневных процедур в одном курсе – 15.

Для детей рекомендуют готовить настои и отвары в следующей суточной дозе сухого лекарственного сырья на 1 стакан:

1-3 лет – 1 чайная ложка

3-6 лет – 1 десертная ложка

старше 6 лет – 1 столовая ложка

При правильном приготовлении безопасны для дошкольников чаи из следующих растений:

душица (цветки), калина, клюква, рябина, мята, мелисса.

Особенно полезно ежедневное употребление настоя шиповника за 10-15 минут до еды. Отличным добавлением к настою может стать сок лимона или мед.

Желаю здоровья Вам и Вашим детям!