

ЗАКАЛИВАНИЕ. ДЕНЬ ЗА ДНЁМ!



ЗАКАЛИВАНИЕ

Закаливание — повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда физических факторов окружающей среды путем систематического дозированного воздействия этими факторами. Под окружающей средой в данном случае имеются в виду холодный воздух, солнце, вода и тому подобные природные факторы.

Согласно исследованиям ученых, которые давно и успешно обнаружены, новорожденный ребенок имеет запас прочности и сопротивляемости болезням, которому позавидовал бы самый здоровый и закаленный человек. Отсюда делается простой и логичный вывод: нет никакой необходимости закалять новорожденного. "Как это так?" — спросите Вы.

Под закаливанием родители чаще всего подразумевают специальные процедуры. Так вот новорожденному они совершенно не нужны. А нужно ему только одно — постоянное и неуклонное поддержание его способностей сопротивляться болезням. Иначе говоря, не нужно создавать ребенку тепличные условия и быть мягкое уютное гнездышко, зашторенное от солнца и закопаченное со всех сторон от сквозняков. Если разумно организовать, так сказать, быт малыша, то и закаливать его специальными методами в дошкольном возрасте не будет никакой необходимости.

Температура воздуха в спальне более 20-ти градусов на закаливание и даже на здоровый образ жизни не тянет. Одежда, в которой ребенок не может повернуться на улице, должна висеть тяжелым камнем на совести заботливой мамы. А кормление через силу лучше всего попробовать на сурдобольной бабушке — пусть сама попробует съесть тарелку каши, если она совершенно не голодна. И это только начало.

Если не бегать за ребенком с носочками и тапочками, не заклеивать в три слоя окна на зиму и не следить, не приоткрыта ли дверь или форточка, малыш вырастет не в пример более здоровым, чем, если оградить его от всего на свете.

Почему мальчишка из неблагополучной семьи, круглый год безающей без шапки и даже зимой гуляющий в куцых ботинках, почти никогда не болеет? Почему умненький и замечательный мальчик, обласканный мамой и папой и лелеемый бабушкой и дедушкой, вынужден проявлять чудеса воли и устойчивости, изучая школьную программу дома во время очередной болезни?

Для закаливания дошкольника вполне достаточно некоторой реконструкции бытовых обстоятельств.

ЗАКАЛИВАНИЕ

Пересмотрите его одежду и уберите в шкаф все лишнее. Если ваш ребенок потеет на прогулке, значит ему жарко — это понятно всем. Перестаньте кутать его прямо с сегодняшнего дня и через некоторое время вы забудете, что такое простуда из-за промоченных ног или забытых дома рукавичек.

Приучайте его ходить босиком, ведь это так естественно. Понятно, что если он всегда у вас ходил в тапочках, начинать стоит с малого. Дайте побегать для начала хотя бы пару минут по полу босиком. Прибавляйте по одной — две минуты в день и это тоже будет закаливание.

Не бойтесь открытых форточек. Откройте ее сегодня на пару минут в присутствии малыша. Завтра подержите открытой чуть дольше. Через 3-4 месяца вы сможете смело оставлять ее открытой на всю ночь даже зимой. Помните, что температура воздуха в детской спальне должна быть 18–19 градуса, а можно и ниже.

Если вам так уж непременно хочется процедур, ежедневно перед сном предложите малышу побегать в ванне с теплой водой. Налейте столько воды, чтобы она скрывала ступни и пусть он там походит минут 5. Сначала вода должна быть не особенно холодной, порядка 28–30 градусов, постепенно понижая температуру на 1 градус в 5–7 дней, доведите ее до комнатной температуры.

Прекрасным закалывающим средством будет утренняя гимнастика, которую ребенок должен выполнять в трусиках и маечке при температуре воздуха опять же не выше 18С.

Если бы много слышали про обливания и хотите именно этого — воля ваша. Начинайте с обливаний водой, начиная с температуры 33 градуса, постепенно снижая по одному градусу в неделю. Летом минимальная температура может составлять 24, а зимой 28 градусов.

Вы должны помнить, что не имеет особого значения, каким образом вы закаляете дошкольника. Первостепенное значение тут имеет систематичность этого занятия, его постепенность (раз уж речь идет о ребенке, который до этого вел теплый образ жизни) и главное, учет индивидуальных особенностей.



ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА

Существуют следующие виды закаливания детей дошкольного возраста водой: обтирания, обливания, обливания ног, контрастный душ.

Вы отбоявились на закаливание ребенка водой, тогда вам понадобятся: барежка из мягкой фланели для обтирания и кубшин, бедерко, ковш, термометр, полотенце для обливания, плюс ваше желание.

Закаливание детей дошкольного возраста водой требует выполнения следующих основных правил:

- постепенность - постепенное снижение температур;
- постоянство - закаливаться нужно каждый день, если прекращаете хотя бы на неделю, надо все начинать с исходной температурой воды;
- persistence - следите, чтобы ребенку нравились процедуры и чтобы он не перемерзал.

Начинать закаливаться можно в любое время года, но лучше в теплое.

Эффект от закаливающих процедур достигается за несколько месяцев (2-3), а исчезает за 2-3 недели, а у дошкольников через 3-7 дней. Поэтому нельзя отменять закаливание даже в случае легких заболеваний детей - надо просто уменьшать нагрузку или интенсивность раздражителя.

Существуют следующие противопоказания к закаливанию детей водой:

- Острые инфекции
- Высокая лихорадка
- Повреждения кожных покровов (ожоги, травмы, экссудативный диатез)
- Неброды и высокая нервная возбудимость
- Нарушения в деятельности сердечно-сосудистой системы
- Нарушения деятельности выделительной системы
- Остановка в весе

При ухудшении состояния ребенка после начала закаливания его также следует прекратить.

Если у вашего ребенка нет никаких противопоказаний к закаливанию, то выберите для своего малыша один из способов о которых рассказано далее в зависимости от возраста.

