

Профилактика простудных заболеваний.

Закаливание в соответствии с временем года.

Лучший способ защитить ребенка от простуды и укрепить иммунитет — это закаливание. В современном мире еще не придумали средства более эффективного. Закаленному ребенку не страшны ни холод, ни ветер, ни резкий перепад температур.

У этой универсальной защиты есть масса преимуществ:

- не требует материальных затрат,
- проводится в любое время,
- не нуждается в специальных условиях,
- не требует предварительной подготовки,
- не занимает много времени,
- доступно каждому,
- не имеет возрастного ограничения.

Зачем нужно закаливание?

Закаливание тренирует иммунную систему. Иначе говоря, это комплекс процедур, направленных на подготовку организма к резко меняющимся условиям внешней среды. Каким именно: сильный ветер, сквозняк, мороз, дождь. При закаливании повышается устойчивость иммунитета к микроорганизмам: бактериям и вирусам.

Закаленные дети реже болеют и гораздо легче переносят заболевания.

С какого возраста начинать закалять ребенка?

Закалять малыша начинают с первых дней появления на свет. Подмывая, купая, переодевая младенца, родители и не подозревают, что тем самым тренируют его терморегуляцию.

Нужно сказать, что ребенок появляется на свет уже подготовленным к внешним природным условиям. Но чересчур заботливые мамочки и бабушки нарушают эту естественную способность, чрезмерно кутая в одежки и опекая.

Чем раньше начать, тем лучше. Но это не значит, что если ребенку исполнилось три — пять годиков, то закаляться поздно. Начинать можно в любом возрасте. Соблюдая принципы и правила закаливания, вы добьетесь такого же результата, как если бы занимались с рождения.

Принципы закаливания

Часто, определяющим фактором закалять или нет ребенка, является психологическая неготовность родителей. Убирайте все страхи и сомнения. И вперед, к здоровому образу жизни!

1. **Хорошее настроение.** Это важно! Закаливание принесет пользу, если малыш будет настроен позитивно. Лучший способ этого добиться — поиграть с ним.

2. **Регулярность.** Процедуры нужно проводить постоянно. Перерывы ведут к ослаблению адаптационных механизмов. У малышей до года пропуск в 5—7 дней приводит к исчезновению эффекта.

3. **Постепенность.** Увеличивать дозировку следует понемногу. Резкое изменение приводит организм в шоковое, стрессовое состояние.

4. **Индивидуальный подход.** Если ребенок болен или после больничного, с закаливанием нужно подождать. Детей со слабым иммунитетом закаляют по индивидуальному графику, щадящему.

5. **Учет возрастных особенностей.** Каждому возрасту соответствует ограничение по продолжительности закаливающих процедур и диапазон допустимых температур. Не переусердствуйте!

Закаливание воздухом

Регулярное проветривание.

Проводят с момента рождения. Летом форточки должны быть открыты постоянно. Сквозняки не допускаются. Оптимальная температура в комнате для малыша +20—+22°C.

В холодное время года комнаты проветривают по 15 минут 5—6 раз в день. Делают это в отсутствие ребенка. Лучший эффект дает сквозное проветривание.

Прогулки.

Ребенку дошкольного возраста летом находиться на улице нужно как можно чаще. Зимой позволительно гулять до -15°C, продолжительность 1—2 часа.

И груднички, и дошколята должны бывать на улице два раза в день: в первую половину дня и после обеда.

Прогулки при неблагоприятных условиях.

Хороший закаливающий эффект дают прогулки при любой погоде. Начинают их после 1,5—2 лет. Ребенка выводят в пасмурную, ветреную погоду на 3—5 минут. При этом малыш должен активно двигаться, чтобы не замерзнуть. Лишние кофточки не одевают.

С дошкольником (3—6 лет) допускается гулять и в небольшой дождь, и в снегопад, и ветер. Главное правило — постепенно увеличивать время пребывания до 15—20 минут, и следить за состоянием ребенка (чтобы не перегревался и не переохлаждался).

Закаливание водой

Особую радость детям доставляют водные процедуры. Кроме того, что это полезно для иммунитета, вода обладает еще и успокаивающим свойством.

ОБТИРАНИЕ — проводится мокрым полотенцем, вначале отдельных частей тела (местное), затем общее. Начальная температура — плюс 34 градуса, конечная — плюс 18—20 градусов. Обтирание производить в направлении от периферии к центру, по току венозной крови. Последовательность: шея, руки, грудь, спина. Вытираться следует насухо. Затем растираются ступни, голени, бедра.

Контрастное закаливание.

Более щадящая процедура. Оно основано на попеременной, резкой смене температур с большой разницей.

Окувание стоп то в теплую, то в холодную воду;

Закаливание ребенка: бегаем босиком.

Ученые доказали, что подошвы стоп — одна из самых мощных рефлексогенных зон организма человека. На их поверхности располагается множество нервных окончаний, рефлекторно связанных со всеми органами и системами организма. На стопе располагаются терморецепторы (нервные окончания, которые реагируют на холод и тепло). Стоит незакаленному малышу промочить ноги, как тут же появляются первые признаки болезни. Поэтому закаливание этих рецепторов имеет особое значение. Летом, если малыш уже начнет топать, не бойтесь дать ему возможность побегать босиком по земле, песку, траве. Вы увидите, сколько радости испытает он от этого! Есть еще один способ закаливания стоп — контрастные ножные ванны.

Контрастные ножные ванны можно проводить в виде игры, перемещая ножки ребенка из тазика с теплой водой в тазик с холодной. При этом температура теплой воды должна быть +36—38 °С, а холодной — в первый раз на 3—4 °С ниже. Каждые 5 дней температуру в тазике с холодной водой понижают на 1 °С, постепенно доводя до +24—20 °С. За одну процедуру проводят от 3 до 6 погружений. У здоровых детей процедуру следует заканчивать холодной водой, а у ослабленных — теплой.

Помните, что:

Зарядка по утрам — это мощный стимулятор защитной системы. Пусть кроха выполняет её в одних трусиках, босиком. Затем ему нужно умыться и обтереться до пояса водой. Для закалённых малышей температура воды должна быть 16—14 °С, а если до этого таких водных процедур ребёнку не делали — то 27—28 °С, но с каждым днём постепенно её понижайте.

После этого следует прополоскать горло: для начала — тёплой водой 33—36 °С и постепенно доведите её до 16—18 °С, снижая на один градус каждые 5 дней, а если ребёнок часто болеет — то раз в неделю (кстати, ему эта процедура особенно полезна). Ребенок должен набрать в рот воды и прополоскать горло. После чего выплюнуть. Процедуру повторяют несколько раз.

Воздушный массаж носа — отличная профилактика насморка и гайморита. Прижмите одну ноздрю пальцем к носовой перегородке и попросите ребёнка вдохнуть струю воздуха через другую. Вначале 3—4 раза (попеременно), а потом можно постепенно увеличить до 8—10 раз.

И приучите ребёнка ходить босиком — сначала по ковру, потом по деревянному полу. Если он привыкнет круглый год ходить дома босиком, он не «расклеится» после того, как во время прогулки промочит ноги. А если поверхность для ходьбы будет неровной, то помимо закаливания это станет отличной профилактикой плоскостопия.

Успехов Вам и Вашим детям!