

Закаливание ребенка в семье

Закаливание – это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятному действию ряда физических факторов окружающей среды.

► Это важно знать!

Закаливание помогает предотвратить лишь те болезни, которые связаны с неблагоприятным воздействием именно физических факторов окружающей среды.

Закаливание никоим образом не может уменьшить частоту инфекционных болезней.

Основные правила закаливания:

- Осуществлять закаливание систематично – раз уж начали, не идите на попятную, не ищите повода сегодня пропустить.
- Постепенно увеличивать продолжительность закаливающих процедур и снижать температуру.
- Учитывать психологическую настроенность самого ребенка – закаливающие процедуры должны доставлять ребенку удовольствие.

Закаливание воздухом

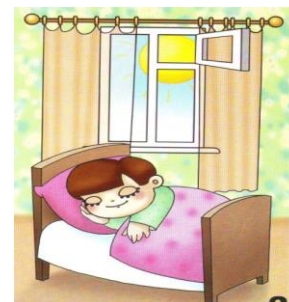
► Это важно знать!

- **Поддержание оптимального температурного режима в квартире (+18 - +20).**

Воздух должен быть не пыльным, теплым, сухим, а чистым, влажным, прохладным. Регулярное проветривание, обязательное и интенсивное – утром после сна.

- **Сон в хорошо проветренной спальне.**

Спать в прохладной спальне в теплой пижаме, под теплым одеялом.



- **Воздушные ванны в сочетании с гимнастическими упражнениями.**

- Рациональная одежда детей.

Обмен веществ у ребенка происходит активнее, чем у взрослых, поэтому в единицу времени ребенок вырабатывает тепла в несколько раз больше, чем его папа или мама. Отсюда логичный и физиологически обусловленный вывод: если маме и папе холодно, то ребенку нормально, если маме и папе жарко – ребенку очень жарко. Потливость вызывает болезни чаще, чем переохлаждение. На ребенке не должно быть предметов одежды больше, чем на его родителях. Уменьшение количества одежды – постепенное.

- Ежедневная прогулка в любую погоду.

Пребывание на свежем воздухе позволяет, прежде всего, очистить легкие от накопившейся в них бытовой пыли и улучшить функционирование слизистых оболочек верхних дыхательных путей.



- Хождение босиком (+20 - +22, 2-3 мин. и более)

Регулярное хождение босиком – прекрасный способ тренировки рефлексогенных зон и профилактики ОРЗ, но заниматься этим непосредственно во время болезни не стоит.

Закаливание водой

► Это важно знать!

- Влажное обтирание тела, температуру воды снижают с +30 - +32 до комнатной температуры на один градус каждые два дня.



- Умывание, мытье рук до локтей.
- Контрастное обливание ног водой (с +38 - +36, затем +28 и заканчивают +38).
- Полоскание рта, горла кипяченой водой с постепенным снижением температуры (с+38 до +22, на один градус каждые 5 дней).
- Общее обливание водой (+36 с постепенным снижением на один градус каждую неделю)
- Плавание (в бассейне, водоеме).

Закаливание солнцем.

- Световоздушные ванны (в тени деревьев).

- Солнечные ванны.

Голова ребенка должна быть закрыта от солнечных лучей светлой панамой.
Наилучшее время приема солнечных ванн – с 10 до 11 часов утра.

Противопоказания к методам закаливания.

1. Негативное отношение и страх ребенка.
2. Срок мене пяти дней после выздоровления от острых заболеваний или после профилактических прививок.
3. Срок более двух недель после обострения хронических заболеваний.
4. Карантин в детском учреждении.
5. Ревматизм и диабет в семейном анамнезе.
6. Высокая температура в вечерние часы.

Закаливание – это образ жизни, необходимый как система, а не как «хочу – не хочу». Закаливать детей можно только вместе – дома и в детском саду!

Литература:

-Кузнецова М.Н. Система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ. -
М.изд . АЙРИС-ПРЕСС, 2007г

- Интернет-ресурс