



Закаливание детей



Закаливание – первый шаг на пути к здоровью

Закаливание детей необходимо для того, чтобы повысить их устойчивость к воздействию низких и высоких температур воздуха и за счет этого предотвратить частые заболевания.

При закаливании детей следует придерживаться таких основных принципов:

- проводить закаливающие процедуры систематически,
- увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно,
- учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры,
- начинать закаливание в любом возрасте,
- никогда не выполнять процедуры, если малыш замерз,
- избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце,
- правильно подбирать одежду и обувь: они должны соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов,
- закаливаться всей семьей,
- закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем,
- в помещении, где находится ребенок, никогда не курить.



С чего начать?

Вот несколько весьма простых и безопасных, опробованных и рекомендованных врачами начальных способов закаливания ребятнишек детсадовского возраста.

1. Ежевечерне в ванну, где стоит кроха, на ножки до голени выливать ведро воды (37°C). Карапуз, активно топя, должен сбить воду в слив. По окончании процедуры необходимо вытереть малыша насухо.

2. Контрастное обливание. Поставьте в ванну два таза так, чтобы вода покрывала ноги ребенка примерно до середины голени. В одной емкости вода — 38–40°C, в другой — на 3–4°C ниже. Поочередно 3–6 раз погружайте предварительно согретые ноги малыша в воду на 1–2 минуты. Постепенно, день за днем, температуру воды в холодном тазике можно понижать, ориентируясь на состояние ребенка. Здоровым детям заканчивают процедуру холодной водой, ослабленным — горячей.



С чего начать?

Вот несколько весьма простых и безопасных, опробованных и рекомендованных врачами начальных способов закаливания ребятнишек детсадовского возраста.

1. Ежевечерне в ванну, где стоит кроха, на ножки до голени выливать ведро воды (37°C). Карапуз, активно топя, должен сбить воду в слив. По окончании процедуры необходимо вытереть малыша насухо.

2. Контрастное обливание. Поставьте в ванну два таза так, чтобы вода покрывала ноги ребенка примерно до середины голени. В одной емкости вода — 38–40°C, в другой — на 3–4°C ниже. Поочередно 3–6 раз погружайте предварительно согретые ноги малыша в воду на 1–2 минуты. Постепенно, день за днем, температуру воды в холодном тазике можно понижать, ориентируясь на состояние ребенка. Здоровым детям заканчивают процедуру холодной водой, ослабленным — горячей.



Не навреди!



Чтобы не нанести вред ребенку, при закаливании необходимо соблюдать несколько элементарных правил. Во-первых, прежде чем начинать закаливающие процедуры, посоветуйтесь с лечащим врачом. Во-вторых, делайте все постепенно. Один из решающих принципов закаливания — регулярность. От перерыва более, чем в две недели закаливающий эффект убывает. Психологическое состояние, и ваше, и ребенка, тоже очень важно. Закаливаетесь вместе с ним, и дело пойдет веселее и эффективнее. Не забывайте о других, кроме водного, способах закаливания. Солнечные ванны, например, показаны перед водными процедурами, а не после. Причем, какая бы ни стояла жара, окунувшись, влажную кожу нужно вытирать насухо, иначе детский организм может переохладиться. Абсолютным противопоказанием к проведению солнечных ванн для детей является температура воздуха $+30^{\circ}\text{C}$.

Помните, что крайне осторожно солнечные ванны при более низкой температуре назначают даже трехлетним, а детям до года они просто вредны. Малышам лучше всего подставлять лицо под солнышко весной и осенью, а летом идеально загорать под рассеянными лучами. Не менее важно и не перекутывать ребенка. Если с прогулки он приходит вспотевшим, значит, его одели слишком тепло.

Закаливание - путь к здоровью!



Принимаю контрастный душ



Обтираюсь влажным полотенцем



Люблю плавать



Загораю на солнце



Много гуляю

Закаливание дарит нам здоровье и отличное настроение