

Советы родителям:

«Закаливание путь к здоровью детей»

Одно из удивительных свойств организма – способность отвечать защитными реакциями на изменяющиеся условия окружающей среды и, в частности, на колебание температуры, формируется постепенно и нуждается в постоянной тренировке.

Под закаливанием следует понимать использование естественных сил природы (воздуха, воды, солнца) для повышения устойчивости организма к простудным заболеваниям. Весь повседневный быт ребёнка надо строить так, чтобы он не изнеживался, а закалялся. Первым требованием является обеспечение чистого, свежего воздуха в помещении и правильное сочетание температуры воздуха и одежды ребёнка.

Однако пользу закаливающие процедуры принесут при соблюдении следующих правил:

Постепенно увеличивать силу закаливающего фактора (воздуха, воды, солнца)

Закаливание проводить систематически, поскольку даже при небольших перерывах (10 дней) полностью исчезает достигнутый эффект. Добиваться положительного эмоционального отношения ребёнка к закаливающим процедурам. Закаливание воздухом – это не только специальные процедуры, но и ежедневная влажная уборка, и многократное проветривание помещения, поддержание в нём оптимальной температуры воздуха + 20. Ребёнок должен ежедневно гулять. Даже в ненастную погоду и зимой быть на воздухе не менее 3,5 – 4 часов. Закаливание свежим воздухом полезно всем детям, но особенно важно, если ребёнок ослаблен. Нередко родители часто болеющего ребёнка кутают, как можно теплее одевают. В такой одежде ребёнку жарко, она затрудняет его движения. В результате – очередная простуда. Свежий воздух – замечательное средство закаливания детского организма!

Закаливание водой оказывает более сильное воздействие, поэтому начинать его желательно после короткого курса закаливания воздухом. Водные процедуры делятся на местные и общие. Наиболее доступная местная водная процедура – обливания ног. Одно из важных правил закаливания – постепенность, переход от процедур, оказывающих менее сильное воздействие к более сильным, поэтому, прежде, чем начать такие процедуры, как отирание тела, обливание, необходимо приучить ребёнка ходить дома не в колготках, а в носках, после этого – босиком.

Научите ребёнка систематически полоскать рот и горло водой комнатной температуры. Это способствует закаливанию носоглотки, предупреждает разрастание миндалин и аденоидов. На каждое полоскание необходимо примерно 1/3 стакана воды. По каким признакам определить, эффективно ли закаливание?

Настроение – жизнерадостное, спокойное, ребёнок нормально реагирует на окружающее. Самочувствие – бодрое, ребёнок всегда готов к действию, активно участвует во всех играх и занятиях. Утомляемость – нормальная, наблюдается умеренная усталость.

Аппетит – хороший, активно ест все предлагаемые блюда, во время еды не отвлекается.

Сон – спокойный, глубокий, засыпает быстро (через 10-15 минут) во время сна отмечается расслабление мышц, ребёнок не пробуждается от звука, света.
Самое главное – не прекращайте закаливания!

