

О ЗАКАЛИВАНИИ ДЕТЕЙ

Очень многие родители жалуются, что их ребёнок часто болеет. Мамы с одного больничного по уходу за заболевшим малышом, выйдя на работу, через пару дней уходят сразу на другой больничный. Старания воспитателей в детском саду по закаливанию детей не всегда оправдываются. А о том, чтобы отдать ребёнка в бассейн или в какую-либо другую спортивную секцию и речи быть не может. Что же предпринять родителям, чтобы ребёнок был здоровым и крепким. Мы предлагаем несложные способы закаливания детей дома, которые помогут укрепить физическое и эмоционально-психическое здоровье малыша.

Начать укреплять здоровье детей вы можете в любой момент и в любом возрасте. Исключение составляет тяжёлое и крайне тяжёлое состояние здоровья ребёнка, когда врачи борются за его жизнь. Прежде чем начать закаливающие процедуры, необходимо учесть следующие факторы:

- возраст ребёнка;
- частота заболеваний в месяц, в год;
- хронические заболевания;
- врождённые патологии;
- психологический настрой ребёнка;
- эмоционально-психологическая атмосфера в семье, взаимоотношения;
- взаимоотношения ребёнка со сверстниками;
- питание ребёнка;
- индивидуальность ребёнка.

Обратите большее внимание на эмоционально-психологические факторы. Зачастую именно они являются причиной частых заболеваний ребёнка. Во время болезни дети становятся капризны. Но не болезнь этому способствует. Болезнь, как правило, возникает на почве внутреннего эмоционального дисбаланса, когда интересы ребёнка не соответствуют требованиям, которые ему предъявляют окружающие: взрослые, сверстники, педагоги. Этот момент является самым благодатным для развития заболевания. Дело в том, что защитные силы организма при нестабильном эмоциональном настрое расходуются на его стабилизацию, а не на противостояние патогенной микрофлоре.

Приведём один пример. Не хочет идти ребёнок в детский сад, потому что воспитательница Марья Ивановна заставляет есть борщ с капустой и пить кипячёное молоко с пенкой, Маринка обзывается, а Коля Петров отбирает любимую игрушку и толкается. Конечно, можно дать ему сдачу, но Марья Петровна потом всё рассказывает маме. А мама этим очень недовольна и в наказание не разрешает смотреть мультфильмы. Дискомфорт, вызванный взаимоотношениями, перерастает в нежелание идти в детский сад. Тут же нервные импульсы дают сигнал на разбалансировку систем организма: поднимается температура, затрудняется дыхание и так далее. Это хороший повод, чтобы пропустить пару дней в детском саду. Как только мама принимает решение оставить ребёнка дома, "больной" буквально через пару часов, а то и меньше выздоравливает. Однако, чем сложнее конфликт, тем более долгий срок длится разбалансировка в организме. Защитные силы ребёнка устремляются на решение этой психологической проблемы, что даёт патогенной микрофлоре время для разрушительных действий.

Доказательством этому является то, что дети, которые находятся в хорошем расположении духа, почти не болеют. Поняв и приняв этот важный фактор, вы сразу же можете начинать закаливание детей различными способами дома.

Основные способы закаливания

Воздушное закаливание. Закаливание этим способом необходимо осуществлять с рождения малыша. Во время переодевания, пеленания ребёнок будет получать первые воздушные ванны. Следите за тем, чтобы помещение, где находится ребёнок, было хорошо проветрено, без сквозняков. Температура воздуха должна быть для новорожденных не ниже 22 градусов. Для детей старшего возраста - 18-21 градус. Проводите с детьми подвижные игры, гимнастические упражнения. Поддерживайте положительный эмоциональный настрой у ребёнка. Не допускайте перегрева и переохлаждения. Очень эффективны воздушные ванны на свежем воздухе. Проводите больше времени с детьми на улице. Гуляйте в парковой зоне или на детской площадке. В холодное время года с грудными детьми можно гулять при температуре -10-12 градусов. Одевайте детей в соответствии с погодными условиями и учётом их подвижности. Не закутывайте детей, пусть их движения будут свободны.

Закаливание водой. После того, как у малыша начнёт заживать пупочная ранка, можно приступать к водным процедурам. А конкретнее к умываниям и купаниям. Вода для водных процедур должна быть не ниже 35-36 градусов. Умывайте ребёнка несколько раз в день, после кормления. Подмывайте его во время пеленания. Купайте малыша в холодное время года 1-2 раза в неделю, а в тёплое время года ежедневно. С 3-4 месяцев начинайте обтирания тканью, смоченной в воде, постепенно переходя на снижение температуры воды и обливания. Помните - все процедуры не должны вызывать у ребёнка недовольства. Если малыш капризничает, прекратите процедуру или исключите то, что способствует дискомфорту.

Солнечные ванны проводят в жаркое время года. Самое лучшее время для солнечных процедур - это с 9 до 11 часов утра. В это время ультрафиолетовые лучи не так активны. Закаливание проводите в затенённом месте под рассеянными солнечными лучами. При высокой температуре воздуха лучше избежать встречи с солнечными лучами, чтобы предупредить перегрев и солнечные ожоги. Во время солнечных ванн не забывайте про питьевой режим. Детям до полутора лет солнечные ванны замените воздушными.

Этот вид закаливания хорошо сочетается с воздушными ваннами и водными процедурами. Не превращайте закаливание детей в медицинскую процедуру. Проведите это время активно и весело вместе с детьми, сочетая закаливание воздухом и солнцем с подвижной игрой, а водную процедуру с плесканием в надувном бассейне или обрызгиванием из водного пистолета. Пусть встреча с солнцем, воздухом и водой будут для ребёнка желаемыми и приятными. Доброго здоровья вам и вашим детям.

Чтобы ваш ребенок был закаленным, вовсе не обязательно купать его в проруби и обливать холодной водой. Достаточно придерживаться простых правил, чтобы ваш малыш был здоровым и крепким.

Как закалять ребенка при минимальных усилиях со стороны родителей при выполнении стандартных гигиенических процедур?

На самом деле, все очень просто. Нужно просто сформировать ежедневные ритуалы, которые и станут естественным образом жизни вашего ребенка. Приучать к таким ритуалам нужно с самого рождения. А если ваш малыш уже подрос? Не отчаивайтесь, начать никогда не поздно!

Итак. Основная задача родителей – создать для малыша такие условия, которые позволят укрепить и развить врожденные защитные силы организма. И эти условия не должны напоминать тепличные.

Четыре правила закаливания

Правило 1. Соблюдайте систематичность.

Ожидаемый эффект от закаливания можно получить только при ежедневных процедурах. Кроме того, вы незаметно для себя и для ребенка сформируете ежедневные ритуалы. А поможет вам "Правило 21 дня". Суть этого правила проста: любая привычка вырабатывается в течение выполнения действия 21 день подряд без перерыва.

Правило 2. Увеличивайте время выполнения процедур и силу раздражающего действия ПЛАВНО.

Организм ребенка должен постепенно приспособиться к необычным для него условиям. Соблюдение постепенности делает закаливающие процедуры комфортными для вас и вашего малыша.

Правило 3. Всегда учитывайте настроение или пожелания ребенка. Закаливайте в форме игры.

Только так вам удастся достичь положительного эффекта. Если малыш недоволен, расстроен, отложите или перенесите закаливающие процедуры на другое время. От этого никто не проиграет, зато у ребенка не возникнет негативного отношения к закаливанию.

Правило 4. Проводите процедуры закаливания только со здоровым ребенком.

Ваш малыш должен быть здоров! Никогда не начинайте закаливать, если ребенку холодно – вы можете вызвать переохлаждение организма.