

Рекомендации родителям по укреплению здоровья детей

Закаливание организма



Закаливание – это система использования физических факторов внешней среды для повышения сопротивляемости организма к инфекционным заболеваниям. Закаливание – это обязательный элемент физического воспитания, особенно важный для детей, так как имеет большое значение, для укрепления здоровья, улучшения работоспособности, самочувствия, настроения, бодрости. Для закаливания используют воздушные, водные и солнечные процедуры.

Закаливать свой организм никогда не поздно, главное – быть настойчивым и не отступать от намеченной цели.

Начинать закаляться проще всего с обыкновенной утренней гимнастики.

Упражнения нужно выполнять при открытой форточке, а в хорошую погоду на свежем воздухе. После зарядки – обтирание по пояс. Сначала температура воды должна быть 33 градуса. Постепенно ее можно снижать до 27-28 градусов. Температуру измеряют специальным градусником для воды, который продается в аптеке. Обтирание проводят так. Оберните вокруг талии полотенце, намочите в воде губку, слегка отожмите ее и левой рукой протрите правую руку по направлению от пальцев к плечу. Затем правой рукой протрите левую руку, шею грудь и спину, перекинув полотенце через плечо, потяните его за концы. Привыкнув к обтиранию, можно перейти к обливанию или прохладному душу. Продолжительность этих процедур – не более 1-2 минут. Не забывайте после процедур энергично растереться полотенцем. Во время болезни закаливание лучше прекратить. Если вы болели больше недели, то температура воды должна быть первоначальной, а затем постепенно снижаться.

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

При закаливании детей следует придерживаться таких основных принципов:

- ❖ проводить закаливающие процедуры систематически;
- ❖ увеличивать температуру воздействия закаливающего фактора постепенно;
- ❖ учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры;
- ❖ начинать закаливание в любом возрасте;
- ❖ никогда не выполнять процедуры, если ребенок замерз;
- ❖ избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а так же перегревания на солнце;

Способы закаливания

Основными факторами закаливания являются солнце, воздух и вода.

Начинать закаливание детей можно с первого месяца жизни, после осмотра малыша врачом – педиатром.

«Холодный тазик»



Налейте в таз холодную воду с температурой не выше +12С и облейте ступни ребенка, стоящего в ванне. Попросите ребенка потопать ножками, пока стекает вода. Отверстие для стока воды должно быть открытым. Промокните ноги полотенцем. В первый день продолжительность ходьбы – 1 минута, ежедневно добавляйте по 1 минуте, доводя до 5 минут. Помните! Лучше проводить закаливание в течение 1 минуты в хорошем настроении ребенка, чем 5 минут с капризами.

«Холодное полотенце»

Если ребенку не нравится обливание холодной водой, постелите в ванне полотенце, смоченное холодной водой, рекомендуемая температура +12С. Попросите ребенка потопать ножками на нем в течение 1 минуты. Вытрите ребенку ноги, не растирая, а промокая полотенцем. Процедуру нужно проводить утром и на ночь.



«Контрастный душ»

Ребенок вечером купается в ванне. Пусть он согреется в теплой воде. Затем скажите ребенку: «Давай мы с тобой устроим холодный дождик или побегаем по лужам». Вы открываете холодную воду, ребенок подставляет воде свои пяточки и ладошки. Процедуру повторяют не менее 3-х раз. После укутайте ребенка в теплую простыню не вытирая, а промокая воду, затем оденьте его для сна и положите в кровать. Если ребенок боится воздействия холодным душем, то сначала можно использовать тазик.



Метод солевого закаливания

Метод доступен, прост, не требует больших материальных затрат и времени, доставляет удовольствие детям, а самое главное – обладает выраженным оздоровительным закаливающим эффектом, играет существенную роль в профилактике простудных заболеваний у детей.

Метод «солевого» закаливания показан всем детям дошкольного возраста.

Закаливание проводится после дневного сна под наблюдением взрослого. Ребенок проходит босиком по резиновому коврику или поролоновому, покрытому фланелью и смоченному 10% раствором поваренной соли комнатной температуры. Ребенок топчется на коврике, затем идет по ребристой доске или дорожке с нашитыми разнокалиберными пуговицами и по сухому коврику. Вся процедура занимает не более 3-х минут. Лучше сочетать с физическими упражнениями для рук, ног, туловища.

Солевой раствор раздражает раздражает хеморецепторы, вызывая расширение периферических сосудов стоп. Рефлекторно усиливается теплообразование, увеличивается прилив крови к нижним конечностям, и стоп длительное время сохраняют тепло. Механическое действие возникает в результате раздражения биологически активных точек на подошве.



По каким признакам определить, эффективно ли закаливание?

Настроение - жизнерадостное, спокойное, ребенок нормально реагирует на окружающее.

Самочувствие - бодрое, ребенок 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 5-10 минут), во время сна отмечается расслабление мышц, ребенок не пробуждается от звука, света.

При изменении одного из перечисленных показателей - неустойчивость настроения, подавленность, раздражительность, плаксивость, повышенная утомляемость, ухудшение аппетита, сна - необходимо обратиться к врачу и по его рекомендации внести коррективы в закаливающие процедуры: сократить продолжительность, повысить температуру воды, заменить процедуру другой и. т.п.

Самое главное - не прекращайте закаливания!