

«Закаливание - профилактика детских болезней»

Укрепление здоровья детей подразумевает регулярное проведение закаливающих процедур. Закаливание – это бодрость и для тела, и для духа. Организм становится менее восприимчивым к холоду и неблагоприятным природным условиям, повышается его активность в борьбе с инфекциями, простудами. И в целом защитные функции укрепляются, системы и органы начинают работать лучше, что несомненно сказывается на общем состоянии здоровья.



Вот несколько простых, но важных правил закаливания, которые помогут укрепить здоровье ребенка:

- Закаливающие процедуры следует проводить только со здоровыми детьми.
- При выборе процедур и дозировок отталкиваться следует от возраста ребенка и его индивидуального состояния. Постепенно малыш подрастает, организм приобретает большую сопротивляемость – тогда можно и добавлять нагрузки.
- Закаливание следует проводить регулярно и системно, на протяжении всего года. Эффект значительно снижается, если допускать в процессе перерывы, пусть и не очень длительные.
- Сначала следует проводить щадящие процедуры и постепенно повышать интенсивность, увеличивать время их проведения, а также и зоны охвата.

- Нельзя выполнять процедуры, пугающие ребенка (если видно, что он тревожится, боится, начинает плакать). Процесс должен проходить спокойно, чтобы малыш воспринимал его естественно, с удовольствием. Организуйте все в соревновательной форме или в виде игры.
- Старайтесь совмещать использование различных природных факторов.

Различают два вида закаливания: общее и специфическое. Под общим понимается соблюдение режима дня, правильное питание, занятия физкультурой. А к специфическим относят водные, солнечные и воздушные процедуры.

Закаливание водными процедурами

Первый этап – обтирания. Выполняются влажным полотенцем либо мокрой ладонью. Начинайте с верхней части тела, спины, груди, шеи и рук. В конце оботрите все хорошенько сухим полотенцем до легкого покраснения кожи. Потом переходите к нижней части тела, то есть, к животу, пояснице и ногам (все делаете в таком же порядке). Растирать конечности следует, начиная с пальцев, а туловище – от середины к подмышкам и паху (круговыми движениями). Время процедуры – 4-5 минут. Температура воды в первые разы – 20-24°C, с последующим понижением до 16°C.



Второй этап – обливание либо всего тела (кроме головы), либо только ног (общее и местное, соответственно). Для первых нескольких раз температура воды — примерно +30°C, с понижением до +15°C, а потом еще ниже. Обливание длится 20-40 секунд, а затем тело хорошо растирают полотенцем.

Третий этап – закаливание под душем. Начинать с воды +30-32°C, по времени – минута, не дольше. Затем длительность больше (до двух минут, и не забывайте о растираниях), а температура – ниже. Когда организм уже достаточно закален, попробуйте контрастный душ: вода 35-40°C, а затем 13-20°C (и так в течение 3 минут, переключая воду 2-3 раза).



Обязательно следите за тем, как реагирует кожа. Тут очень важно не нанести вред здоровью ребенка. Если организм воспринимает все нормально, то кожа совсем недолго будет бледной, а потом покраснеет. Если же кожный покров все время бледный, покрылся «пупырышками», и это не проходит быстро, то ребенок явно переохладился. Значит, на процедуру следует отвести меньше времени либо сделать воду потеплее.

Закаливание солнечными ваннами

Здесь важна точная дозировка. Нежная детская кожа гораздо восприимчивее (по сравнению со взрослой) к ультрафиолету, особенно это касается совсем малышей. Поэтому нельзя держать на открытом солнце малышей, возраст которых меньше одного года. Создайте рассеянную, «кружевную» тень, чтобы не навредить здоровью ребенка. Чрезмерное воздействие ультрафиолетом может не только вызвать ожоги, но и стать причиной развития рака. С 11-16 часов дня на солнце с детьми вообще лучше не выходить.

Непреренно прикрывайте голову малышу, к примеру, панамой, лучше светлого цвета, чтобы отталкивать солнечные лучи. Тогда ребенку будет не так жарко.

