

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ О ЗАКАЛИВАНИИ ДЕТЕЙ



Закаливающие процедуры тренируют защитные силы организма, повышают его устойчивость к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к холоду, потому, что охлаждение – наиболее частая причина развития простудных заболеваний, осложнений и усугубления тяжести других болезней

ребенка. Закаливание тренирует процессы терморегуляции, благодаря чему обеспечивается сохранение теплового баланса организма.

Однако пользу эти процедуры принесут только при соблюдении следующих правил:

- предварительно посоветуйтесь с участковым педиатром, который знает вашего ребенка и может дать рекомендации при выборе методов закаливания с учетом состояния его здоровья;
- постепенно увеличивайте силу закаливающего фактора (воздуха, воды, солнечной радиации);
- закаливание проводите систематически, поскольку даже при небольших перерывах (10 дней) полностью исчезает достигнутый эффект;
- добивайтесь положительного эмоционального отношения ребенка к закаливающим процедурам.

Необходимо внимательно наблюдать за состоянием ребенка, за его реакцией на закаливающие процедуры. 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, к концу бодрствования наблюдается умеренная усталость.

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

Сон – спокойный, глубокий, засыпает быстро (через 5-10 мин.), во время сна отмечается расслабление мышц, ребенок не пробуждается от звука, света.

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ

Закаливание воздухом – это не только специальные процедуры, но и ежедневная влажная уборка и многократное проветривание помещения, поддержание в нем оптимальной температуры воздуха – 20°C; во время гимнастики и подвижных игр она может быть ниже – 16°C.

Ребенок должен ежедневно гулять. Даже в ненастную погоду и зимой быть на воздухе не менее 3,5-4 часов!

К специальным закаливающим процедурам относятся общие воздушные ванны, их начинают при температуре воздуха 22°C продолжительностью 3-5 минут с последующим снижением температуры до 18°C и увеличением продолжительности до 10-15 минут. При этом постепенно облегчается одежда ребенка: вначале обнажают руки – заменяют рубашку с рукавами майкой, затем снимают чулки, майку, оставляя малыша в одних трусиках.

Закаливание свежим воздухом полезно всем детям, но особенно оно важно, если ребенок ослаблен. В то же время известно, что многие родители ошибочно считают необходимым всячески оберегать от «дуновения воздуха» слабого, часто болеющего ребенка. Нередко забота о нем сводится к тому, что его как можно теплее одевают, кутают. В такой одежде ребенку жарко, она затрудняет его движения, и в результате – очередная простуда.

Свежий воздух – замечательное средство закаливания детского организма!

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ

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 – обливание ног. Из ковша или лейки быстро обливают нижнюю половину голени и стопы. Первоначальная температура воды – 30°C. Постепенно снижая ее через 1-2 дня на 2°C, доводят до 16-14°C. Сразу же после процедуры ноги ребенка насухо вытирают жестким полотенцем.

Закаливающий эффект усиливается, если применять контрастное обливание стоп. Для здоровых закаленных детей рекомендуется чередование воды температурой 38-18-38-18°C; для ослабленных, имеющих хронические заболевания, предлагается другая схема обливания, щадящая - 38-28-38°C. При этом можно увеличить разницу между тепловым и Холодовым раздражителями: начальную температуру теплой воды 36-35°C постепенно увеличивают до 40-41°C, а температуру холодной воды с 24-25°C снижают до 18°C.

Научите ребенка систематически полоскать рот и горло водой комнатной температуры. Это способствует закаливанию носоглотки, предупреждает разрастание миндалин и аденоидов. Кроме того, полоскание оказывает массирующее действие на слизистую оболочку полости рта, миндалин и задней стенки глотки.

ЗАКАЛИВАНИЕ СОЛНЕЧНЫМИ ЛУЧАМИ

Закаливание солнечными лучами возможно только после «зимней» подготовки организма ребенка воздушными ваннами и водными процедурами, поскольку солнце действует гораздо сильнее, чем воздух и вода. В летние месяцы в средней полосе нашей страны лучшее время для пребывания детей под лучами солнца – с 1 -до 12 часов. Начинать солнечную ванну можно не ранее, чем через 1,5 часа после еды, и заканчивать не позднее, чем за 30 минут до еды. Это обосновано тем, что высокая температура угнетает выделение пищеварительных соков.

Закаливающее действие солнца можно постепенно увеличивать, меняя одежду ребенка: вначале на него надевают рубашку с короткими рукавами, снимают чулки, носки, затем через 2-3 дня рубашку заменяют майкой и только еще через 2-3 дня оставляют в одних трусах. Голова ребенка всегда должна быть защищена от солнца панамой или шапочкой с козырьком.

Самое главное – не прекращайте закаливания!

