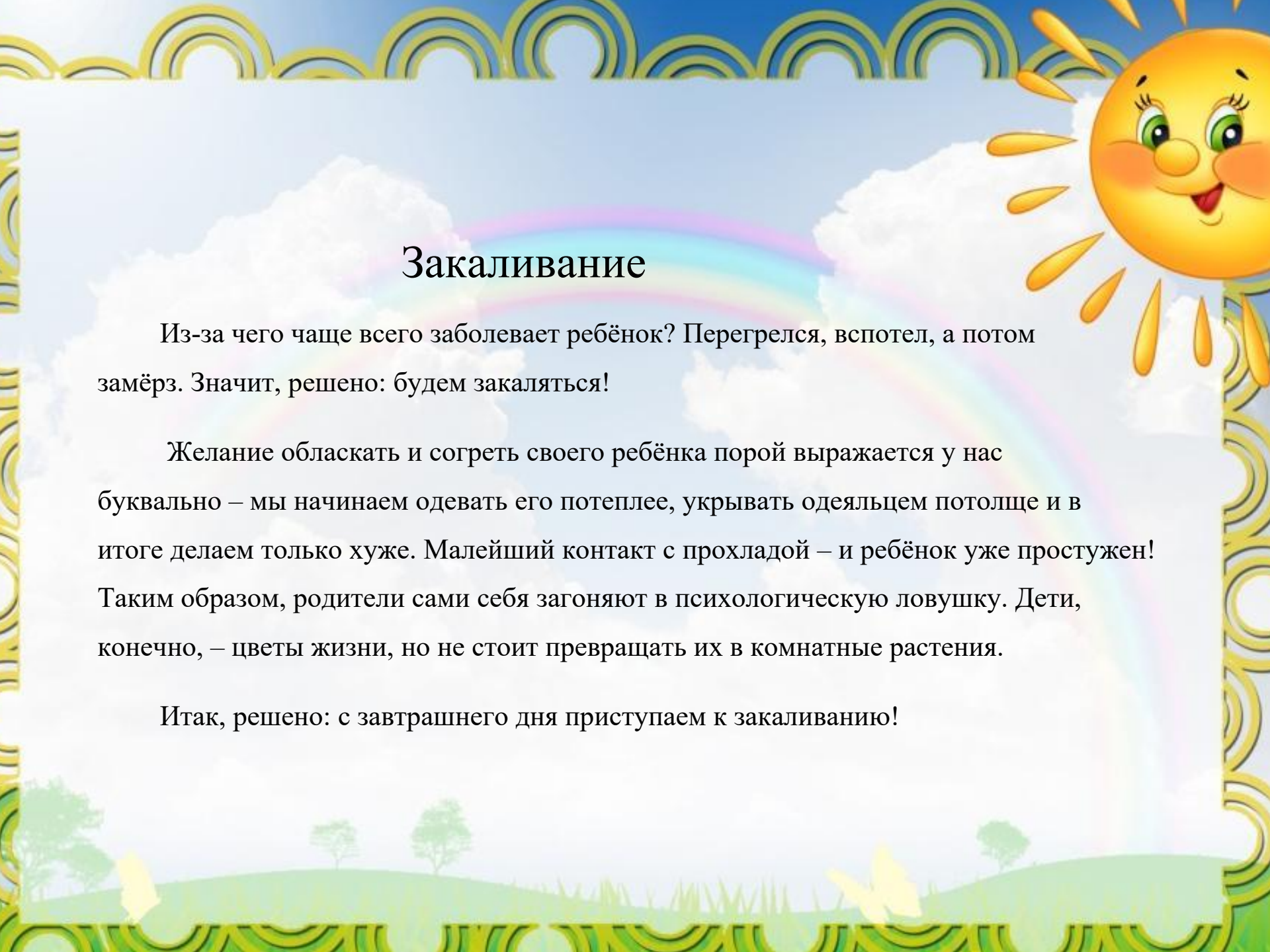


Консультации для родителей.
Закаливание.



Закаливание

Из-за чего чаще всего болеет ребёнок? Перегрелся, вспотел, а потом замёрз. Значит, решено: будем закаляться!

Желание обласкать и согреть своего ребёнка порой выражается у нас буквально – мы начинаем одевать его потеплее, укрывать одеяльцем, одеялом и в итоге делаем только хуже. Малейший контакт с прохладой – и ребёнок уже простужен! Таким образом, родители сами себя загоняют в психологическую ловушку. Дети, конечно, – цветы жизни, но не стоит превращать их в комнатные растения.

Итак, решено: с завтрашнего дня приступаем к закаливанию!

Когда начинать закаливание?

Начинать закаливание можно абсолютно в любом возрасте, но помните, что у маленьких детей сопротивляемость внешним воздействиям и способность к регуляции тепла развита слабее, чем в более старшем возрасте. Поэтому закаливающие процедуры имеют возрастные особенности. Следует принимать во внимание физическое и психическое развитие ребёнка, поведение и реакции на окружающее. Закаливать можно только здорового ребёнка. При проведении закаливания нужно внимательно следить за его самочувствием, настроением, аппетитом, сном.

Особая осторожность необходима при закаливании детей с хроническими заболеваниями, пороками развития, ослабленных и часто болеющих простудными заболеваниями. Эти дети, как никто другой, нуждаются в закаливании, правда, при более осторожном подходе.



Схема закаливания

1. Утренняя зарядка в облегчённой одежде.
2. Умывание водой с постепенным снижением температуры от 18°C до 28°C. Дети старше 2-х лет самостоятельно моют лицо, шею и руки до локтя.
3. Полоскание рта (дети 2 – 3-х лет), горла (дети старше 4-х лет) кипячёной водой комнатной температуры после приёма пищи.
4. Дневной сон в хорошо проветренной спальне.
5. Воздушные ванны с растиранием кожи сухой махровой варежкой после дневного сна.
6. Прогулки 2 раза в день при температуре от 30°C до -15°C (суммарное время пребывания на свежем воздухе 4 – 4,5 часа).
7. В летнее время пребывание под лучами солнца – от 5 – 6 минут до 8 – 10 минут, 2 – 3 раза в день.
8. Контрастные ножные ванны дома за 1,5 часа до ночного сна.
9. Ночной сон в хорошо проветренной спальне.



Продолжительность закаливания

Адаптация организма к колебаниям температур требует длительного времени. При многократном повторении закаливающие процедуры способствуют выработке условного рефлекса в виде быстрой реакции кровеносных сосудов на воздействие холода и тепла.

Первый эффект закаливания проявляется через 3 месяца от начала процедур. При прекращении процедур происходит быстрое угасание выработанных рефлексов. Эффект закаливания исчезает у ребёнка первого года жизни через 5 – 7 дней, третьего года жизни – через 10 дней, семилетнего – через 12 – 15 дней, у взрослого – через 3 – 4 недели.

При проведении любой закаливающей процедуры сила закаливающего действия увеличивается постепенно. Внимательно следите за самочувствием вашего ребёнка. Наберитесь терпения и всё у вас получится!



Обливание

Начинают с местных обливаний, затем постепенно переходят к общим.

Детям рекомендуется делать местные обливания стоп ног, постепенно, через 2–3 дня снижая температуру на 1°C с 28°C до $18\text{--}20^{\circ}\text{C}$. Продолжительность процедуры – 10–20 секунд. После обливания ноги тщательно растирают до лёгкого покраснения.

Общее обливание – более сильная процедура. Её можно проводить детям с 9–10-месячного возраста (после предварительных сухих и влажных обтираний).

Начальная температура воды – $35\text{--}36^{\circ}\text{C}$. Снижать её необходимо каждые 5–6 дней на 1°C до 28°C зимой и до 24°C летом. Длительность обливания небольшая – 20–30 секунд. После обливания ребёнка досуха растирают полотенцем.



Закаливание солнцем

Ещё Гиппократ за четыре века до нашей эры указывал на болеутоляющее действие солнца. Многие народы обожествляли солнце, как живительную силу. Солнце – враг разнообразным бактериям. Поэтому необходимо периодически проводить проветривание и сушку детских постелей, одежды. Под влиянием солнечных лучей витамин «Д» выделяется организмом. Отсутствие солнечных лучей снижает прочность костей, провоцирует костные переломы, ведёт за собой ряд деформаций.

Солнечные ванны. Под прямыми солнечными лучами могут находиться дети старше 1 года. Ванны организуют при температуре воздуха до 30°C. Время пребывания на солнце в первые дни 5 – 6 минут, после появления загара – 10 минут, 2 – 3 раза в день. Голова ребёнка **обязательно** должна быть прикрыта панамой во избежание теплового и солнечного удара.

