



«Закаливание детей»

*Если нельзя вырастить ребёнка,
Чтобы он совсем не болел, то,
во всяком случае, поддерживать
у него высокий уровень здоровья
Вполне возможно.*



Как меня
правильно
закачивать?

Детки-карапузы

Предрасполагающими факторами часто болеющих детей являются:

- обилие контактов с детьми и взрослыми с острыми респираторными заболеваниями
- незрелость защитных систем организма в дошкольном возрасте
- неблагоприятное воздействие экологических факторов
- неправильная организация режима дня
- излишнее «укутывание» детей родителями по принципу «сибиряк тот, кто теплее одевается»
- недостаток в рационе витаминов и микроэлементов
- отсутствие регулярных закаливающих мероприятий.

Реального оздоровительного эффекта можно добиться с помощью регулярных закаливающих мероприятий, особенно в сочетании с параллельно проводимой медикаментозной иммунокоррекцией, направленной на повышение защитных сил организма



Результат закаливаний:

- включаются защитные реакции иммунной системы
- повышается и устойчивость к простудным заболеваниям
- улучшаются аппетит и усвоение пищи
- нормализация роста
- повышается умственная и физическая работоспособность
- появляется жизнерадостное настроение



Тренирующий эффект закаливающих процедур сохраняется недолго, особенно у детей дошкольного возраста, это примерно **3-10 дней**, тогда как для достижения этого эффекта необходим **срок не менее месяца**, а у ослабленных детей и более. Не следует форсировать усложнение закаливающих процедур, так как это может привести к срыву механизмов адаптации и появлению и возобновлению повторных заболеваний.



Основными правилами закаливания являются следующие:

- Закаливающие процедуры следует проводить только в том случае, если ребенок здоров. Начинать можно в любой сезон года, но лучше летом.
- Постепенность. Недопустимо, решив закалять ребенка, сразу обливать его прохладной водой, отправлять на прогулки в ненастную погоду легко одетым. Это непременно приведет к тому, что малыш простудится, а мать впредь будет бояться закаливания, как «огня». Начинать нужно осторожно, переходя к более сильным закаливающим процедурам постепенно.

- Нужно считаться с индивидуальными особенностями ребенка. Например, легковозбудимые, «нервные» дети иногда плохо реагируют на холодную воду.
- Постоянно следить за реакцией ребенка на закаливающие процедуры. Если во время обливания или приема воздушной ванны малыш дрожит, кожа у него становится «гусиной», значит к этой температуре он ещё не адаптирован. В следующий раз процедуру надо проводить, начиная с той дозировки, которая не вызывала никаких отрицательных явлений.
- Нужно стремиться к тому, чтобы закаливание нравилось детям, воспринималось ими как забава.

- При повышении температуры, насморке, кашле, жидком стуле - необходимо приостановить закаливание или проводить на щадящем уровне. Гипотрофия, анемия, рахит не являются противопоказаниями к закаливанию.
- Приступая к закаливанию, создайте ребенку здоровые условия быта, нормальную психологическую атмосферу в семье, достаточный сон. Необходимо сквозное проветривание комнаты не реже 4-5 раз в день, каждый раз не менее 10-15 минут.



- Детям 1,5 лет и старше нужно гулять не менее двух раз в день по 2,5-3,0 часа. Зимой, при более низкой температуре, время прогулки ограничивают. Детей с возраста 2,5-3 лет можно обучать кататься на лыжах, коньках, самокате, велосипеде. В летнее время не нужно запрещать игры в воде, ходить босиком по земле, по траве, по песку у реки. Большое значение имеет одежда: важно, чтобы она была по размеру, ребенок в ней не мерз и не перегревался. Все эти меры также обладают определенным закаливающим эффектом.
- В различные возрастные периоды закаливание проводится разными способами, по принципу от простого к сложному.

Методы закаливания:

- **Воздушные ванны:** зимой в комнате, летом на улице при температуре $+22+28$ С, лучше утром. Начинать можно с двухмесячного возраста, первое время по 1 минуте 2-3 раза в день, через 5 дней увеличить время на 1 минуту, доведя к 6 месяцам до 15 минут и к году до $+16$ С.



- **Закаливание солнечными лучами:** лучше в тени деревьев, в безветренную погоду, при температуре воздуха не ниже +22 С. Начиная с возраста 1,5-2 года дети могут загорать в одних трусиках, продолжительность с 3 до 10 минут, увеличивая за 7-10 дней до 20-25 минут. Оптимальное время с 9 до 12 часов дня. **Недопустимо** пребывание детей «на солнце» при температуре воздуха +30 С и выше, с целью предотвращения возможного перегревания.



- **Влажное обтирание:** проводится смоченным в воде и отжатым куском чистой фланели, один раз в день по 1-2 минуте. Начинать с рук - от пальцев к плечу, затем ноги, грудь, живот и спину до легкого покраснения. Температура воды в возрасте 3-4 года +32 С, 5-6 лет +30 С, 6-7 лет +28 С; через 3-4 дня снижают на 1 С и доводят до +22+18 С летом и +25+22 С зимой. По окончании ребенок должен быть тепло одет. В случае перерыва, начинают с сухих обтираний.



- **Закаливание ротоглотки:** полоскание ротоглотки любой дезинфицирующей травой 3-4 раза в день (лучше после посещения детского сада, школы, кинотеатра и т. д.). После приготовления настой разделить пополам, полоскать попеременно, один раз в неделю температуру во втором стакане снижать на 0,5-1 С. Начинать с температуры +24+25 С.



- **Ножные ванны:** обливание ног в течении 20-30 секунд водой температуры +32+34 С, с постепенным снижением один раз в неделю на 1 С до +10 С. Можно чередовать холодное и теплое обливание, по 3-6 раз. По окончании ноги растирают до розового цвета кожных покровов.
- **Общее обливание:** начинать с 9-10 месяцев, голову не обливать, при этом ребенок стоит или сидит. Температура воды в возрасте до одного года +36 С, 1-3 года +34 С, старше 3 лет +33 С. Постепенно снижая на 1 С в неделю, до +28 С зимой и +22 С летом. Длительность до 1,5 минут. После растереть тело полотенцем до розового цвета.

- **Душ**: после 1,5 лет. Лучше утром по 30-90 секунд при температуре воды +34 С, постепенно снижая до +28 С зимой и +22 С летом.
- **Плавание**: одна из самых эффективных форм закаливания. Сочетает в себе влияние воды, воздуха, температуры, двигательной активности ребенка. Можно начинать обучение с первых месяцев жизни.
- Эффективными мерами закаливания являются **лечебная физкультура и массаж**, которые должны проводить квалифицированные специалисты.



Закаливание можно проводить большинству детей, но предварительно следует обратиться к своему детскому врачу, желательно соблюдение определенной последовательности в наращивании закаливающих нагрузок. Особенно важно проводить закаливание при подготовке детей к посещению детского сада или школы.

Добиться *положительных результатов* можно только при условии *настойчивости и терпения* требовательных к себе мам и пап, которые должны стать для своих детей примером **здорового образа жизни.**

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ
ЗДОРОВЬЯ ВАМ И ВАШИМ
ДЕТЯМ!!!**

