

«Если хочешь быть здоров - закаляйся»

«Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясните им, и они будут беречься». Так писал Януш Корчак в своей книге «Педагогика сердца». Сейчас эти слова по-прежнему актуальны. Ведь среди причин ухудшения здоровья не только наследственность, нарушение экологии, но и незнание элементарных правил поведения в быту и социуме, недостаточные знания происходящих в организме процессов. Все мы любим своих малышей и хотим видеть их счастливыми и здоровыми. Если изменить наследственность и экологию мы не в силах, то можно использовать немаловажный фактор, влияющий на здоровье – закаливание. Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья.



КАК ПРАВИЛЬНО ЗАКАЛИВАТЬ ДЕТЕЙ И КОГДА НАЧИНАТЬ ЗАКАЛИВАНИЕ?

Каждая мама мечтает о том, чтобы ее малыш вырос крепким и здоровым, а в детстве как можно реже болел. Но, к сожалению, как показывает практика, часто болеющих детей не становится меньше. Даже если мама кормит своего малыша как положено и вовремя дает ему витамины, которые, кстати, не стоит давать бесконтрольно, ребенок все равно часто простужается. Все дело в том, что далеко не каждая, даже самая заботливая мамочка, закаляет своего ребенка. А закаливание детей – это не только повышение иммунитета, но и хороший стимулятор общего развития малышей. Ведь здоровые дети развиваются быстрее, чем те, которым приходится часто лечиться от различных болезней. В этот раз мы расскажем о том, как правильно закаливать ребенка, когда начинать это делать, и какие методы закаливания детей самые эффективные.

Когда и как начинать закаливать ребенка?

Детское закаливание – мероприятие, которое начать никогда не рано и при этом никогда не поздно. Перед тем как закалять ребенка, проконсультируйтесь с врачом, удостоверьтесь, что все хорошо, и закаливание ему не повредит.

Чтобы понять, как начать закалять ребенка, нужно обратить внимание на общее состояние малыша. Если он недавно переболел, то отложите процедуры закаливания на несколько недель. Лучше всего начинать закалять ребенка летом, когда можно: обливать его на улице, гулять с малышом до позднего вечера, брать его с собой на природу, на море.

Детское закаливание в любом возрасте должно начинаться постепенно.

Начните с воздушных ванн. Во время гимнастики или зарядки разденьте ребенка. А после купания обливайте ребёнка водой, на несколько градусов прохладнее, чем в ванне. Через некоторое время можно будет устраивать контрастный душ. Приготовьте в отдельную посуду воду, немного прохладнее, чем в ванне. Выньте ребенка из ванны, облейте этой водой и снова опустите, повторите так несколько раз. Детское закаливание в любом возрасте должно начинаться постепенно.

Как правильно закалить ребенка?

Существуют единые правила, которым обязана следовать каждая мама, решившая, что ее малыш будет закаленным. К таким правилам относятся следующие.

- ✚ Постепенность – самое главное правило. Как закаливать ребенка, чтобы для него это не было стрессом, обязана знать каждая мамочка. Создайте ребенку комфортные условия во время закаливания. Важно, чтобы малыш не испытывал страх, чтобы ребенку нравились все процедуры. Начинайте с самого малого, даже если ваш ребенок уже подросток.
- ✚ Регулярность. Перед тем как начинать закаливание ребенка, поставьте себе четкую цель, которой вы хотите достичь. Распределите свое время, составьте план действий. Если вы будете закаливать малыша от случая к случаю, то есть, когда у вас будет свободное время, то вряд ли добьетесь даже минимального результата.
- ✚ Индивидуальный подход. Чтобы понять, как правильно закалить ребенка, необходимо учесть его: состояние здоровья, выносливость, восприимчивость и даже настроение. Только мама может определить, какой метод закаливания больше подойдет ее малышу, сколько должна длиться процедура закаливания и т.д.
- ✚ Закаливать можно только здорового ребенка. Ни в коем случае не закаляйте ребенка, когда он простужен, особенно в острый период течения болезни. Даже после выздоровления малыша следует подождать с процедурами пару недель.

Методы закаливания детей

Существует три основных метода закаливания – водой, солнцем и воздухом. Если их грамотно сочетать, а главное, соблюдать систематичность в занятиях, можно добиться хорошего результата. Рассмотрим каждый этот метод в отдельности.

- ✚ Закаливание воздухом. Ребенку в первую очередь нужен свежий воздух. Поэтому чаще проветривайте детскую комнату. Это нужно делать и в зимнее время, когда помещение перегревают батареи. Не забывайте также увлажнять воздух. Ежедневные прогулки на улице должны стать неотъемлемой частью плана закаливания. При каждой возможности оставляйте ребенка голым.
- ✚ Закаливание водой. Этот метод, пожалуй, понравится всем детям без исключения. Ведь что может быть веселее плескания в воде? Приучайте

ребенка к прохладной воде постепенно. Купайте его сначала в воде с температурой 36-37 градусов, с каждым разом уменьшая ее на 1 градус, и так до 26-27. После купания можно растирать тело ребенка, но это можно делать только малышам от года. Мойте руки ребенку и поите его водой комнатной температуры.

- ✚ Закаливание солнцем. Загорать малышу можно начинать с двух лет. Но до этого возраста малышу показаны непродолжительные по времени (3-5 минут) солнечные ванны. Под прямыми солнечными лучами лучше ребенку не находиться, но в местах с рассеянными лучами солнца крохе можно гулять. Ультрафиолет благотворно влияет на организм ребенка, главное, нужно знать меру.

Дополнительные рекомендации

Теперь вы знаете, как правильно закалять ребенка. Напоследок хочу обратить внимание на некоторые моменты, которые помогут вам в закаливании малыша.

- ✚ Не кутайте ребенка. Одевая малыша на улицу, придерживайтесь правила: «на ребенке должно быть на один слой одежды больше, чем на вас».
- ✚ 2. Одевайте ребенка в одежду только из натурального материала.
- ✚ 3. Не переохлаждайте малыша. При закаливании ребенок не должен мерзнуть.
- ✚ 4. При возможности купайте ребенка каждый день.
- ✚ 5. Сочетайте процедуры закаливания с любыми видами физических упражнений – гимнастикой, зарядкой и т.д.

Закалять ребенка – задача несложная, но требующая серьезного подхода.

Постарайтесь вовлечь в процесс закаливания малыша всех домочадцев, так вам легче будет справляться. Не прекращайте закалять ребенка, пока он сам не будет делать это самостоятельно, и вы обязательно достигните цели, а именно хорошего иммунитета для вашего ребенка.



