

Как закалять ребенка – закаливание детей летом

Врачи педиатры рекомендуют родителям включить в режим дня детей летом закаливание. Оздоровительный эффект полученный в этот период имеет важное значение для здоровья детей на весь учебный год. Закалять детей летом - не просто необходимо, главное правильно!



Наиболее остро проблема с заболеваемостью детей встает с началом учебного года, когда возрастает нагрузка на ребенка. В группе риска дошкольники и младшие школьники, из-за возрастных особенностей организма они наиболее подвержены различным заболеваниям. С наступлением каникул педиатры настоятельно рекомендуют родителям воспользоваться естественным благоприятным природным фактором и начать летом закаливать своего ребенка.

Одним из наиболее эффективных и простых способов повышения иммунитета являются мероприятия по закаливанию. Закаливание не просто укрепляет организм, а улучшает кровообращение и нормализует обмен веществ, повышает тонус центральной нервной системы, укрепляет иммунитет. В результате чего дети не боятся переохлаждения, лучше переносят перепады температуры, давления и ветер. Дети гораздо реже болеют!

Способов закаливания существует масса (баня, прогулки босиком (босохождение), контрастное обтирание, обливание и даже элементарное умывание прохладной водой) применение любых из них на регулярной основе обязательно ведут к укреплению иммунитета.

Закаливание оказывает весьма сильное воздействие на организм, поэтому прежде, чем приступить к закаливающим процедурам, необходимо проконсультироваться у врача, особенно если ребенок страдает хроническим заболеванием.

Закаливание - это образ жизни. Нельзя закалить ребенка раз и навсегда, нельзя придумать таблетку, которая решит все проблемы. А это значит закаливать детей необходимо постоянно, начав с лета и продолжать круглый год.

Во всех учреждениях здравоохранения имеются специалисты, которые помогут правильно подобрать закаливающие процедуры с учетом возраста и состояния здоровья ребенка, дать рекомендации. Также есть возможность обратиться в детские центры здоровья, где проведут комплекс исследований. По результатам обследования будет составлен индивидуальный план по здоровому образу жизни с учетом возрастных особенностей ребенка.

Помимо этого одним из основных способов благоприятного воздействия на детский организм является массаж. Непродолжительное воздействие на поверхность тела влияет на работу многих органов. Все функциональные системы реагируют на массаж. Массаж важен в любом возрасте, но для детей особенно. Детский массаж ускоряет не только физическое, но и умственное развитие ребенка. Безусловно, лечебный массаж - это процедура, которую проводит только медицинская сестра по массажу в детской поликлинике. Оздоровительный массаж может делать мамочка дома самостоятельно. На приеме в поликлинике или в центре здоровья для детей врач ЛФК обучит маму основным приемам оздоровительного массажа с комплексом лечебной гимнастики по возрасту.

Лето - это самое подходящее время для закаливания детского организма.

Очень хорошо, что вы решили закалять ребенка - это лучший способ защиты от простуды. У закаленных детей редко бывают насморк, кашель, воспаление легких.

Закаливание детей летом

Наиболее мягкий метод закаливания - воздушные ванны. С них и начните. Приучите малыша в теплые дни ходить в одних трусиках или в трусах и майке. Пусть походит босиком, но не больше часа в день и не утром, когда на траве холодная роса. Проследите, чтобы вокруг не было камней, мусора, битого стекла. Ходить босиком очень полезно для ног.

Через неделю можно перейти к солнечным ваннам. Уложите ребенка на подстилочку или топчан, на голову обязательно наденьте панамку. Сначала пусть полежит на спине, потом на животе, правом и левом боку. Первый сеанс должен продолжаться не больше четырех минут, значит, по минуте на каждую сторону, затем через каждые 2 дня прибавляйте по две минуты и доведите продолжительность солнечной ванны до 30 минут. Делайте это лучше утром, пока солнце не слишком сильно припекает и посылает на землю больше ультрафиолетовых лучей. Через каждые 6 дней - перерыв на день, пусть поиграет и побегает раздетый в тени.

Закаливание водой советую начать с обтирания. Для этого махровую тряпочку смочите в воде, отожмите, быстро обтирайте ею руки, ноги, шею, спину, ягодицы, грудь и живот, а затем хорошенько разотрите тело сухим махровым полотенцем. Температура воды для детей 4-х лет 4-32°, постепенно через каждые 3 - 6 дней ее можно снижать на 1° и довести до 22°. Для обтирания детей более старшего возраста температуру с 31° постепенно понижают до 20°.

И последнее: прежде чем приступить к закаливанию, посоветуйтесь с врачом. При некоторых заболеваниях вместо пользы оно может принести вред.