

ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Как вырастить своего ребенка крепким и здоровым? Как защитить его от всех болезней мира? Эти вопросы беспокоят каждого родителя. Ответ один: повысить иммунитет, улучшить естественные защитные механизмы. Ни один чудо-препарат не может заменить то, что дано матушкой-природой. Почему в одном и том же детском коллективе один малыш сразу заболевает, как только на него кто-то чихнул? А другой за целый год даже не кашляет?

Защитные механизмы детского организма до конца не сформированы. Единственный и самый эффективный способ их тренировки – закаливание детей дошкольного возраста. Для достижения максимального результата начинать нужно с раннего возраста.

Что такое закаливание?

Закаливание - это адаптация организма к холодным воздействиям - система определенных процедур в ритме дня (не отдельный момент! а процесс!), образ жизни, который родители закладывают своему ребенку, определяя формирование его мышления и дальнейшей деятельности.

Это активная деятельность, намеренное воздействие холодом для тренировки защитных механизмов тела, повышающих устойчивость не только к холодовым влияниям, но и к другим воздействиям.

Закаливание укрепляет и сохраняет здоровье ребенка.

Основные принципы закаливания детей дошкольного возраста

Чтобы добиться положительного эффекта необходимо соблюдать следующие схемы:

- регулярность процедур (ежедневные занятия в одно и то же время);
- постепенность процедур (позапный переход от более слабых форм закаливания к более сильным);
- чередование общих процедур с местными (невозможно достичь желаемого эффекта, ежедневно только растирая тело прохладной водой);
- использование для закаливания всего, что предлагает природа (земли, воздуха, солнца, воды);
- комплексность процедур (это не только обливание водой, это и прогулки на свежем воздухе, хождение по песку и траве, принятие солнечных ванн, плавание, бег и т.п.);
- последнее и самое главное условие - процедуры должны вызывать у ребенка только положительные эмоции!

Общие правила закаливания

~ одевать ребенка по погоде, даже в прохладные дни – как себя ребенка по погоде,
даже в прохладные дни – как себя.

~ укладывать малыша спать в хорошо проветриваемой комнате (желательно в одних трусиках);

~ ночная температура в помещении для сна должна быть на два-три градуса ниже, чем дневная;

~ после сна ополаскивать лицо и кисти прохладной водой;

~ ежедневно гулять с ребенком на улице (независимо от погодных условий);

Если малыш болел, он должен полностью восстановиться после болезни. Если ребенок заболевает, многие родители держат его дома до полного выздоровления. Это верно не во всех случаях. Больному малышу вдвойне нужен свежий воздух. Конечно, при температуре под сорок никто не говорит выходить на улицу. Если же у ребенка нет температуры, идите гулять.

Закаливание детей в домашних условиях

Существуют разные методики и правила закаливания детей дошкольного возраста:

Воздушная ванна по утрам.

В течение десяти-пятнадцати минут при открытом окне, балконе, пока ребенок в одних трусиках, сделайте с ним вместе гимнастику.

Умывание до пояса.

Сначала теплой водой мойте ребенку лицо, руки до локтя, шею, грудь, спинку. Постепенно температуру воды снижайте. После умывания промокните полотенцем крупные капли воды. Растирать и массажировать не нужно. Умываться необходимо утром и вечером.

Полоскания горла и носа.

Полощите ежедневно нос, рот и горло теплой водой. Если ребенок часто болеет, используйте для полосканий травяные отвары (с ромашкой, календулой, шалфеем, мать-и-мачехой, березовыми почками) или раствор морской соли (чайная ложка на стакан воды). Как полоскать нос? Наберите в ладошку воды и дайте ребенку втянуть ее носом. Затем – высморкаться. И так несколько раз. Дети спокойно выполняют эту процедуру с четырех лет.

Ходение босиком.

Позволяйте малышу периодически ходить босиком. Сначала в носочках по пушистому ковру. Затем – без носочков. Летом обязательно разрешайте ребенку ходить

босиком по песку и траве (конечно, на безопасных участках). Постепенно увеличивайте время босохождения. Хождение босиком по улице не только отличная процедура, но и хорошая профилактика плоскостопия.

Закаливание водой.

Постепенно начинайте обливать стопы холодной водой утром и вечером.

Прогулки на свежем воздухе.

Ежедневно гуляйте с ребенком. Ходите пешком в парк, в лес. Трех-четырехлетний малыш вполне способен двигаться на своих ногах без перерыва до сорока минут. Используйте эти его способности.

Купание в водоемах.

Лето – пора купания. Плавание в море (озере, реке) – самая эффективная процедура. При первом знакомстве с водой важно научить ребенка спокойно заходить в воду, не бояться её. Только постепенно позволять заходить глубже, играть в воде. Если губы дитяти посинели, сам весь дрожит, срочно на берег. После летних закаливающих процедур в осенне-зимний период малыша желательно водить в бассейн.

Солнечные ванны.

Водные летние процедуры необходимо сочетать с солнечными ваннами. Нежную кожу обязательно обработайте солнцезащитным средством, а на голову наденьте панамку. Лучше всего посадить малыша играть в тени (под зонт, например).

И помните, что длительная поездка на море или на природу в лес не отменяет режимных моментов - необходимо придерживаться временных рамок для ребенка, которые отводятся на игру, купание, прогулку, сон и прием пищи ради более комфортного пребывания на отдыхе для всех членов семьи.

Проводя любые закаливающие процедуры, необходимо ориентироваться на состояние ребенка. Если малыш колотится от холода, Вы явно переборщили с этим самым холодом. Каждый ребенок индивидуален, поэтому при проведении закаливающих процедур и выборе температур нужно ориентироваться именно на свое чадо.

И последнее - никогда не игнорируйте правила безопасного поведения на воде, на солнце, в лесной зоне во время отдыха - ведь природа при неправильном использовании её ресурсов может если не обернуться кошмаром, то как минимум, испортить вам все впечатления от отдыха.

ПРИЯТНОГО ВАМ ОТДЫХА!