

A decorative border of colorful flip-flops surrounds the text. The flip-flops are in various colors and patterns, including solid colors, polka dots, and abstract designs. They are arranged in a repeating pattern along the top, bottom, and sides of the page.

## Рекомендации родителям по закаливанию детей


Многие родители замечают, что их ребенок, начав посещать детское дошкольное учреждение, стал часто болеть. Предрасполагающими к этому факторами являются: обилие контактов с детьми и взрослыми с больными 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**.

Все это создает угрозу для нормального физического развития ребенка и представляет серьезную проблему для **родителей**, как психологического плана, так и материального. Зачастую ребенок, пролеченный по поводу респираторной инфекции, вновь заболевает через короткий промежуток времени, не успев оправиться от предыдущего заболевания. В связи с этим мамы и папы, боясь простудить детей, не гуляют с ними в прохладную погоду, одевают излишне тепло, не проводят проветривание в квартирах, не умывают холодной водой. Но все их усилия не приносят успеха. В результате «тепличного» воспитания организм ребенка становится изнеженным, слабым.

Нередко матери, разочаровавшись в традиционной медицине, в отчаянии обращаются к различного рода целителям и знахарям, с тщетной надеждой на быстрое исцеление.

Реального оздоровительного эффекта можно добиться с помощью регулярных **закаливающих мероприятий**, особенно в сочетании с параллельно проводимой медикаментозной иммунокоррекцией, направленной на повышение защитных сил организма, следствием чего могут быть учреждение и облегчение респираторных заболеваний, а в идеальной ситуации возникновение ОРВИ не чаще 1-2 раз в год.

Смысл **закаливания** в многократно повторяющихся однотипных нагрузках, чаще всего Холодовых, в результате чего вырабатывается тренированность в отношении этих нагрузок,

A decorative border of colorful flip-flops surrounds the text. The flip-flops are in various colors and patterns, including solid colors, polka dots, and stripes. They are arranged in a repeating pattern along the top, bottom, and sides of the page.

включаются защитные реакции иммунной системы, а значит повышается и устойчивость к простудным заболеваниям, в первую очередь, а также отражается на всех других функциях организма - улучшаются аппетит и усвоение пищи, нормализация роста, повышается умственная и физическая работоспособность, появляется жизнерадостное настроение.

**Родителям следует помнить**, что 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:

1. **Закаливающие** процедуры следует проводить только в том случае, если ребенок здоров. Начинать можно в любой сезон года, но лучше летом.

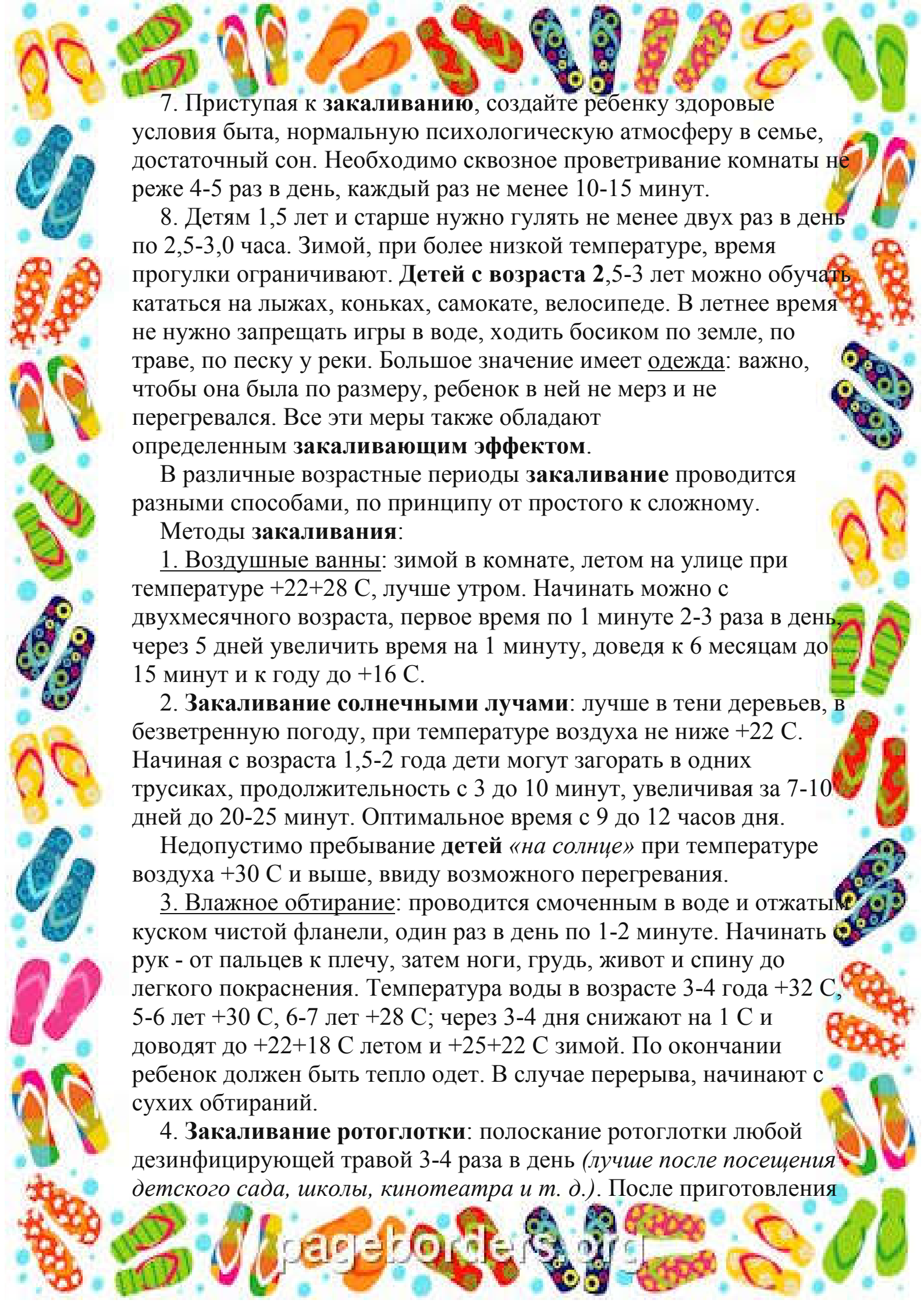
2. Постепенность. Недопустимо, решив **закалять ребенка**, сразу обливать его прохладной водой, отправлять на прогулки в ненастную погоду легко одетым. Это непременно приведет к тому, что малыш простудится, а мать впредь будет бояться **закаливания**, как «огня». Начинать нужно осторожно, переходя к более сильным **закаливающим** процедурам постепенно.

3. Нужно считаться с индивидуальными особенностями ребенка. Например, легковозбудимые, «нервные» дети иногда плохо реагируют на холодную воду.

4. 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.

5. Нужно стремиться к тому, чтобы **закаливание нравилось детям**, воспринималось ими как забава.

6. При повышении температуры, насморке, кашле, жидком стуле - необходимо приостановить **закаливание** или проводить на щадящем уровне. Гипотрофия, анемия, рахит не являются противопоказаниями к **закаливанию**.



7. 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.

8. 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:**

1. 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.


2. **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, ввиду возможного перегревания.

3. Влажное обтирание: проводится смоченным в воде и отжатым куском чистой фланели, один раз в день по 1-2 минуте. Начинать 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.

4. **Закаливание ротоглотки**: полоскание ротоглотки любой дезинфицирующей травой 3-4 раза в день (*лучше после посещения детского сада, школы, кинотеатра и т. д.*). После приготовления



A decorative border of colorful flip-flops surrounds the text. The flip-flops are in various colors and patterns, including solid colors, polka dots, and stripes. They are arranged in a repeating pattern along the top, bottom, and sides of the page.

настояй разделить пополам, полоскать попеременно, один раз в неделю температуру во втором стакане снижать на 0,5-1 С. Начинать с температуры +24+25 С.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. Плавание: одна из самых эффективных форм **закаливания**. Сочетает в себе влияние воды, воздуха, температуры, двигательной активности ребенка. Можно начинать обучение с первых месяцев жизни, но под обязательным руководством опытного инструктора.

9. 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 по месту жительства, желателно 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.