

Закаливание - эффективное средство оздоровления детей



Простудным заболеваниям подвергаются с самого раннего возраста. Очень трудно встретить человека, не переболевшего в детстве простудными заболеваниями несколько раз. Заболевания эти опасны осложнениями. Чаще всего они поражают органы дыхания. Многие считают, что простуда - непосредственная причина ОРЗ. Однако, это не совсем так. Некоторые родители, уберегая ребенка от простуды, укутывают его, боятся открытых форточек, сквозняков.

Такая пассивная защита ослабляет малыша, снижает сопротивляемость организма к вредным факторам окружающей среды. Следует, наоборот, приучать организм справляться с изменениями внешних условий собственными силами и добиться, чтобы холод и жара не способствовали возникновению тех или иных заболеваний. Этим и служит закаливание.



Закаливание – это, постоянное привыкание организма к холоду, жаре, воздействию солнечных лучей. Закаливание можно начинать в любое время года. При этом нужно помнить, что его основной принцип - систематичность.

Необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка, состояние его здоровья, условия режима и воспитания.

Чтобы процедуры оказывали полезное, а не вредно влияние, родители должны знать основные правила, которых следует придерживаться. Ошибочно мнение, что закаливание противопоказано детям ослабленным, часто болеющим, с пониженным аппетитом. Напротив, проводимые под контролем врача закаливающие процедуры, значительно укрепляют их здоровье. *Закаливание* надо начинать и проводить, когда ребенок совершенно здоров. При любых острых заболеваниях, в том числе и желудочно-кишечных, при плохом самочувствии малыша процедуры следует временно прекратить.

Наиболее эффективно сочетание солнечных лучей, воздушных и водных процедур. Очень полезны ежедневные прогулки при любой погоде, загородные прогулки в выходные дни, сон на свежем воздухе.

Зимой во время прогулки лицо ребенка должно быть открыто. Известно, что у детей потребность в кислороде в два раза больше, чем у взрослых людей.

Нужно обязательно проветривать комнату ребенка перед сном, а лучше приучать его спать с открытой форточкой. Дома нельзя кутать ребенка.

При закаливании ребенка *не обойтись без водных процедур*. Они оказывают сильное воздействие, поэтому начинать их лучше в теплое время года.



Обтирание обычно делают утром, смачивая и отжимая махровое полотенце водой, обтирают тело. Затем проводят растирание сухим полотенцем до покраснения кожи. Начальная температура воды 36°. Через каждые 5-6 дней температуру снижают на 1° до 26°. температура воздуха должна быть не ниже 20°.

Очень полезны **ножные ванны**, их лучше делать перед сном. Продолжительность 2-3 минуты. Начальная температура 36°, доводим до 18°. В дальнейшем нужно использовать более холодную воду, можно мыть ноги из-под крана, не допуская переохлаждения.

К общим водным процедурам относится **обливание**. Начинают обливание водой с температурой 36°, каждую неделю её снижают (температуру) на 1°, доводя до 28°-25°. Воду при этой процедуре моют из ковша. Продолжительность обливания 1-2 минуты. Затем нужно обтирать тело до легкого покраснения.

К обливаниям приступают, предварительно посоветовавшись с врачом. Эта процедура противопоказана детям, страдающим ревматизмом, болезнями почек.

Закаливание солнечными лучами надо проводить осторожно, подготовив сначала организм воздушными ваннами. Во время солнечных ванн дети должны быть заняты спокойными играми.

В первые дни длительность пребывания на солнце не должно превышать 5 минут. После появления хорошего загара, дети могут находиться под солнечными лучами 2-3 раза в день. После солнечных ванн полезны водные процедуры.

Укрепляет организм **утренняя гимнастика**, выполнение которой должно стать правилом для ребенка. Закаленные дети реже болеют, они активны и жизнерадостны. У них хороший аппетит, спокойный сон.

Родители должны помнить, **что здоровье формируется** в раннем детстве.

