

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ О ЗАКАЛИВАНИИ ДЕТЕЙ

Закаливающие процедуры тренируют защитные силы организма, повышают его устойчивость к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к холоду, потому, что охлаждение – наиболее частая причина развития простудных заболеваний, осложнений и усугубления тяжести других болезней ребенка. Закаливание тренирует процессы терморегуляции, благодаря чему обеспечивается сохранение теплового баланса организма. Поэтому, если вы своевременно не закаливали малыша, надо без промедления начать эти процедуры. Однако пользу они принесут только при соблюдении **следующих правил**:

- **предварительно посоветуйтесь с участковым педиатром, который знает вашего ребенка и может дать рекомендации при выборе методов закаливания с учетом состояния его здоровья;**
- **постепенно увеличивайте силу закаливающего фактора (воздуха, воды, солнечной радиации);**
- **закаливание проводите систематически, поскольку даже при небольших перерывах (10 дней) полностью исчезает достигнутый эффект;**
- **добивайтесь положительного эмоционального отношения ребенка к закаливающим процедурам.**

Необходимо внимательно наблюдать за состоянием ребенка, за его реакцией на закаливающие процедуры. По каким признакам определить, эффективно ли закаливание:

Настроение – жизнерадостное, спокойное, ребенок нормально реагирует на окружающее.

Самочувствие – бодрое, ребенок всегда готов к действию, активно участвует во всех играх и занятиях.

Утомляемость – нормальная, к концу бодрствования наблюдается умеренная усталость.

Аппетит – хороший, активно ест все предлагаемые блюда, во время еды не отвлекается.

Сон – спокойный, глубокий, засыпает быстро (через 5-10 мин.), во время сна отмечается расслабление мышц, ребенок не пробуждается от звука, света.

При изменении одного из перечисленных показателей – неустойчивость настроения, подавленность, раздражительность, плаксивость, повышенная утомляемость, ухудшение аппетита, сна – необходимо обратиться к врачу и по его рекомендации внести коррективы в закаливающие процедуры: сократить продолжительность, повысить температуру воды, заменить процедуру другой и т.п.

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ



ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ

Закаливание водой оказывает более сильное воздействие. Поэтому начинать его желательно после короткого курса закаливания воздухом. Водные процедуры делятся на **местные и общие**. Наиболее доступная местная водная процедура – **обливание ног**. Из ковша или лейки быстро обливают нижнюю половину голени и стопы. Первоначальная температура воды – 30°C. Постепенно снижая ее через 1-2 дня на 2°C, доводят до 16-14°C. Сразу же после процедуры, ноги ребенка насухо вытирают жестким полотенцем.

Закаливающий эффект усиливается, если применять **контрастное обливание стоп**. Для здоровых закаленных детей рекомендуется чередование воды температурой 38-18-38-18°C; для ослабленных, имеющих хронические заболевания, предлагается другая схема обливания, щадящая - 38-28-38°C. При этом можно увеличить разницу между тепловым и холодным раздражителями: начальную температуру теплой воды 36-35°C постепенно увеличивают до 40-41°C, а температуру холодной воды с 24-25°C снижают до 18°C.

Одно из важнейших правил закаливания – постепенность, переход от процедур, оказывающих менее сильное воздействие, к более сильным, от местных к общим. Поэтому прежде чем начать такие процедуры, как обтирание тела, обливание, приучите ребенка ходить дома не в колготках, а в носках. Полезно, чтобы в течение 3-5 дней он на 3-4 минуты снимал обувь и ходил в носках, после этого – босиком. Через неделю продолжительность процедуры (т.е. хождение босиком) увеличивают ежедневно на 1 минуту и доводят до 15-20 минут.

Общие закаливающие водные процедуры проводятся при температуре воздуха не ниже 23°C. Начинать следует с обтирания тела мягкой варежкой, смоченной водой. Вначале, слегка массируя, обтирают руки и ноги от пальцев вверх (по ходу движения лимфы и крови), затем грудь, живот, спину - обязательно в такой последовательности. Начальная температура воды 34-35°C через 3-4 дня снижается на 2°C и доводится до 22°C. Для ослабленных детей начальная и конечная температура должна быть на 2-4°C выше, а темп ее снижения более медленный. Обтирание делают в течение 2-х месяцев (для получения эффекта тренировки), а затем переходят к более сильной процедуре – к обливанию. Продолжительность обливания постепенно увеличивается с 15 до 35 секунд. Для обливания лучше использовать лейку, подняв ее над ребенком на 6-8 см, так как, пользуясь душем, не всегда можно точно отрегулировать температуру воды.

Ваш ребенок заболел... Обязательно обратитесь к врачу, и если он сочтет возможным, не отменяйте закаливающие процедуры, лишь несколько повысьте температуру воды (на 2-3°C по сравнению с той, которая была до заболевания).

Научите ребенка систематически полоскать рот и горло водой комнатной температуры. Это способствует закаливанию носоглотки, предупреждает разрастание миндалин и аденоидов. Кроме того, полоскание оказывает массирующее действие на слизистую оболочку полости рта, миндалин и задней стенки глотки.

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ

Закаливание воздухом – это не только специальные процедуры, но и ежедневная влажная уборка и многократное проветривание помещения, поддержание в нем оптимальной температуры воздуха – 20°C; во время гимнастики и подвижных игр она может быть ниже – 16°C.

Ребенок должен ежедневно гулять. Даже в ненастную погоду и зимой быть на воздухе не менее 3,5-4 часов!

К специальным закаливающим процедурам относятся общие **воздушные ванны**, их начинают при температуре воздуха 22eC продолжительностью 3-5 минут с последующим снижением температуры до 18°C и увеличением продолжительности до 10-15 минут. При этом постепенно облегчается одежда ребенка: вначале обнажают руки – заменяют рубашку с рукавами майкой, затем снимают чулки, майку, оставляя малыша в одних трусиках.

Закаливание свежим воздухом полезно всем детям, но особенно оно важно, если ребенок ослаблен. В то же время известно, что многие родители ошибочно считают необходимым всячески оберегать от «дуновения воздуха» слабого, часто болеющего ребенка. Нередко забота о нем сводится к тому, что его как можно теплее одевают, кутают. В такой одежде ребенку жарко, она затрудняет его движения, и в результате – очередная простуда.

Свежий воздух – замечательное средство закаливания детского организма!

ЗАКАЛИВАНИЕ СОЛНЕЧНЫМИ ЛУЧАМИ

Закаливание солнечными лучами возможно только после «зимней» подготовки организма ребенка воздушными ваннами и водными процедурами, поскольку солнце действует гораздо сильнее, чем воздух и вода. В летние месяцы в средней полосе нашей страны лучшее время для пребывания детей под лучами солнца – с 1 -до 12 часов. Начинать солнечную ванну можно не ранее, чем через 1,5 часа после еды, и заканчивать не позднее, чем за 30 минут до еды. Это обосновано тем, что высокая температура угнетает выделение пищеварительных соков.

Закаливающее действие солнца можно постепенно увеличивать, меняя одежду ребенка: вначале на него надевают рубашку с короткими рукавами, снимают чулки, носки, затем через 2-3 дня рубашку заменяют майкой и только еще через 2-3 дня оставляют в одних трусах. Голова ребенка всегда должна быть защищена от солнца панамой или шапочкой с козырьком.

Самое главное – не прекращайте закаливания!