

Консультация для родителей.
«РАСТИ ЗДОРОВЫМ, МАЛЫШ!»

ЗАКАЛИВАНИЯ - воздухом, водой, рассеянным солнечным светом: у ребенка повышается иммунитет к различным заболеваниям, совершенствуются механизмы терморегуляции; закаливание способствует правильному обмену веществ, оказывает положительное влияние на физическое развитие ребенка, на адаптацию его организма к новым условиям жизни. Закаливание - ведущий метод повышения сопротивляемости детского организма

Закаливание основано на свойстве организма постепенно приспосабливаться к необычным условиям. Устойчивость к воздействию пониженных температур должна воспитываться последовательно, но непрерывно. Переход от более слабых по воздействию закаливающих процедур к более сильным (за счет понижения температуры воздуха, воды и увеличения продолжительности процедуры) необходимо осуществлять постепенно. Особенно это важно для детей раннего возраста и ослабленных детей (недоношенных, страдающих гипотрофией, рахитом, экссудативным диатезом или другими аллергическими заболеваниями).

Учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка

При любых закаливающих мероприятиях необходимо учитывать возраст и состояние здоровья ребенка и индивидуальные особенности его организма. С возрастом нагрузки нужно постепенно увеличивать. Чем слабее ребенок, тем осторожнее надо подходить к проведению закаливающих процедур, но закаливать его надо обязательно! Если ребенок все же заболеет, посоветуйтесь с врачом, можно ли продолжать хотя бы некоторые процедуры с уменьшенной силой воздействия; если этого сделать нельзя, придется по выздоровлении начать все сначала.

Проведение закаливающих процедур на фоне положительной настроенности ребенка

Любое закаливающее мероприятие следует проводить, предварительно создав ребенку хорошее настроение. Нельзя допускать плача, появления чувства беспокойства или страха перед закаливающими процедурами. Если ко времени выполнения процедуры ребенок чем-то расстроен, плачет, лучше перенести процедуру на другое время или совсем отменить: положительного эффекта от этой процедуры получить уже не удастся.

Соблюдение температурного режима кожных покровов

Во время закаливания обязательно проверяйте состояние кожи ребенка: проводить процедуру можно лишь в том случае, если нос и конечности у него теплые. Если ребенок охлажден и у него уже имеется сужение сосудов, выработать положительную реакцию на закаливание не удастся, можно получить лишь обратный эффект. Вредно и перегревание: оно повышает влажность кожи, что изменяет ее теплопроводность, в результате чего даже умеренное воздействие прохладной воды или воздуха могут привести к значительному переохлаждению организма ребенка.

1. Закаливание воздухом

I способ

- проветривание помещения. Закаливание воздухом начинается именно с этого. Лучший способ проветривания - сквозное, его можно устраивать в отсутствие ребенка. Закаливающим фактором при проветривании помещения является понижение температуры на 1-20 С. Осенью и зимой проветривать помещение необходимо 4-5 раза в день по 10-15 минут. Летом окно должно быть открыто, оптимальная температура воздуха в помещении, где находится грудной ребенок, - +20- 22 С. Исследования показали, что при более высокой температуре в помещении рост и развитие ребенка задерживаются.

II способ

- прогулка, включающая и сон на воздухе. Желательно как можно больше времени проводить под открытым небом. Летом за городом целесообразно питание, сон, гимнастику, игры вынести на свежий воздух. В любое время года полезно гулять, не забывайте только, что одеваться нужно по погоде. Не кутайте ребенка! Детей с 2-3-недельного возраста в холодное время года при температуре воздуха не ниже -50 С надо выносить на улицу. Продолжительность первой процедуры - 10 минут, в дальнейшем время прогулки следует довести до 1,5-2 часов и гулять два раза в день. В теплое время года прогулки с ребенком должны быть ежедневными, 2-3 раза в день, между кормлениями по 2-2,5 часа.

III способ

- воздушные ванны. Под влиянием воздушных ванн повышается поглощение кислорода, существенно изменяются условия теплообмена, улучшается состояние нервной системы ребенка - он становится спокойнее, лучше ест и спит.

1. Закаливание солнечными лучами

Необходимо помнить, что солнечные лучи - сильнодействующее средство. Детям раннего возраста пребывание под прямыми солнечными лучами, также как и принятие солнечных ванн, не показано. Начинать закаливание следует, при рассеянном солнечном свете. Ребенку лучше находится в так называемой «кружевной тени». Вначале он должен быть одет в рубашку из легкой светлой ткани при температуре воздуха +22-240 С. В середине бодрствования ребенка надо раздеть и оставить его обнаженным на несколько минут, постепенно увеличивая время закаливания до 10 минут. На голову малышу нужно надеть панамку. При хорошем общем состоянии, если ребенок хорошо переносит нахождение в кружевной тени деревьев, можно подставить его и под прямые солнечные лучи, вначале на полминуты, а затем постепенно довести время пребывания на солнце до 5 минут. Производить эту процедуру необходимо утром (до 10-11 часов) или вечером (после 17). Необходимо следить за тем, чтобы ребенок не перегрелся. При покраснении лица, появлении раздражительности, возбудимости надо увести его из кружевной тени деревьев или из-под прямых лучей солнца в тень и напоить остуженной кипяченой водой. Если ребенок ослаблен заболеваниями, закаливание солнечными лучами должно проводиться очень осторожно, под

контролем постоянно находящегося рядом взрослого, необходимо также периодически консультироваться с лечащим врачом или врачом ЛФК, которые разрешают и дозируют процедуру.

1. Закаливание водой

Одним из наиболее действенных природных средств закаливания является вода. Не слишком знакомых с методиками закаливания людей часто поражает тот факт, что привычные нам с детства умывание и душ могут служить не только гигиеническим, но и оздоровительным целям, однако это именно так. При грамотной организации водных процедур, правильно подобранном температурном режиме, постепенном увеличении времени воздействия прохладной воды привычное выполнение незамысловатых действий утреннего и вечернего туалета может возыметь неожиданно сильный оздоровительный эффект.

Очень полезны ножные ванны («топтанье» в воде). Начинать их можно с температуры $+35^{\circ}\text{C}$. Эту процедуру проводят так: наливают в ванну воду несколько выше уровня щиколоток. Ребенок должен пройти по воде (с вашей помощью или без) 5-6 раз. Затем наливают воду на $2-3^{\circ}\text{C}$ холоднее (см. фото б). После ванны вытирают ноги ребенка и укладывают его спать (стопы можно не вытирать).

Внимание: не следует проводить обливание ног холодной водой или «топтанье» в воде, если у ребенка холодные ноги! Температура кожи стоп должна быть выше температуры воды на несколько градусов.

Возможен и такой вариант закаливания: общее обливание прохладной ($+28-22^{\circ}\text{C}$) водой после гигиенической ванны.

Сильнодействующим средством закаливания является душ, к нему, как правило, прибегают, когда ребенку уже исполнится полтора года, однако врач ЛФК может назначить его и раньше по каким-либо показаниям (часто душ прописывают вялым детям, особенно с плохим аппетитом).

Памятка для родителей.

Расти, малыш, здоровым!

Закаливание - важный компонент здорового образа жизни любого человека в любом возрасте. Особое внимание оно имеет для детей, организм которых еще не выработал способность к быстрой и адекватной реакции на резкие изменения внешней среды. Дети, быстрее чем взрослые перегреваются и переохлаждаются. Они более чувствительны к влажности (особенно повышенной влажности воздуха – сырости), ультрафиолетовым лучам. Доказано: дети, закалывать которых начинают в раннем возрасте, реже болеют.

Каковы основные требования к закаливанию? Начинать их нужно только со здоровым ребенком, интенсивность и длительность должны нарастать постепенно, с учетом их переносимости ребенком, эффект закаливания зависит от систематичности его проведения.

Воздушные закалывающие процедуры вводят в обычный режим дня:

1. Воздушные ванны при переодевании ребенка и во время утренней гимнастики;
2. Сон в хорошо проветренной спальне с доступом свежего воздуха (открытые фрамуги, форточки);
3. Поддержание оптимального температурного режима в помещении (18-20°С);
4. Ежедневные прогулки на свежем воздухе по 3 – 4 часа в любую погоду (они тренируют терморегуляторный механизм ребенка, адаптируют его к колебаниям температуры, влажности, движению воздуха);
5. Одежда и обувь должны быть комфортабельными, не стесняющими движений.

Закаливание солнцем начинают со световоздушных ванн в тени деревьев, затем переходят к солнечным ваннам, для чего оставляют открытыми отдельные участки тела, руки, ноги. Голова должна быть постоянно прикрыта от солнечных лучей светлой панамой. Наилучшее время приема световоздушных ванн – с 10 до 11 часов утра.

Наиболее эффективный метод закаливания – закаливание водой, которое должно войти в режим дня в качестве ежедневных процедур:

1. Мытье теплой водой с мылом рук после пользования туалетом;
2. Умывание рук до локтей, лица, шеи, верхней части груди теплой и прохладной водой;
3. Чистка зубов с последующим полосканием рта прохладной водой;
4. Полоскание рта кипяченой водой после приема пищи с постепенным снижением температуры воды с 36 до 20 °С (на один градус каждые 5 дней).

В случае болезни закаливающие процедуры возобновляют, но в щадящем режиме и через 1-2 недели после полного выздоровления. Температура воды при этом должна быть на 2 – 3 градуса выше, чем до болезни.

Самый эффективный закаливающий фактор, гармонично сочетающий в себе приятное и полезное, - плавание. Плавание воздействует на весь организм, укрепляет его и закаляет.

Быть здоровым с детства.

Забота о здоровье детей - в центре внимания дошкольных учреждений и семьи. Нет больше радости для родителей, чем видеть своих детей здоровыми, крепкими, закаленными.

Заботиться о здоровье ребёнка надо с раннего детства, создавая для этого необходимые условия.

Почему одни дети не боятся простуды, а другие от малейшего переохлаждения заболевают? Значит ли это, что у одного ребёнка организм крепче, а у другого слабее? Что надо предпринимать, чтобы ребёнок не был подвержен простудным заболеваниям? В этих случаях самое универсальное

средство – закаливание, то есть способность детского организма быстро приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям внешней среды.

Для того чтобы закаливающие процедуры дали положительные результаты, необходимо соблюдать некоторые правила:

1. Закаливание должно производиться систематически и ежедневно.

2. Переходить к более сильным температурным раздражителям нужно постепенно и осторожно. Если ребёнок с целью закаливания подвергнуть непривычному для него охлаждению, то он может заболеть.

3. Необходимо соблюдать индивидуальный подход к ребёнку, учитывая особенности его организма и понимать, что полезно одному ребёнку, может принести вред другому.

Основные средства закаливания – это воздух, вода и солнце.

Каждый день в любое время года ребёнок должен быть на воздухе не менее 3х часов. Зимой при температуре 20 – 22 градуса с ветром прогулки для детей отменяются.

Одевать ребёнка следует соответственно погоде и сезону. Не надо кутать ребёнка, так как перегревание, также как и переохлаждение, ведёт к простудным заболеваниям, мешает движениям. В любую погоду не следует завязывать малышу рот и нос платком, как это делают иногда родители; при этом смысл прогулки теряется: дыхательный аппарат лишён доступа свежего воздуха. В помещении ребёнок должен быть в облегчённой одежде. Это тоже своего рода закаливание.

Более интенсивным средством, чем закаливание воздухом, является закаливание водой. С этой целью посещение бассейна очень полезно и родители должны поддерживать интерес детей к плаванию.

Помните! Только та процедура достигает цели и укрепляет организм, если она доставляет ребёнку радость.