

Закаливание круглый год

Для чего необходимо закаливание?

Закаливание повышает сопротивляемость организма к изменениям внешней среды: перепадам температур, давления, ветру. Закаленные дети заметно реже болеют, их иммунная система работает сильнее.

Как лучше осуществлять закаливание детей?

Способов закаливания на самом деле существует масса. Начиная от распространенных водных процедур с постепенным понижением температуры, до воздушных ванн, беганию по снегу, солнечных ванн, закаливанию паром (баня), хождению по росе. Применение любого из этих методов на регулярной основе обязательно ведет к укреплению иммунной системы ребенка, сопротивляемости простуде, гриппу, другим различным заболеваниям.

Правила закаливания детей:

- закаливающие процедуры необходимо проводить систематически;
 - сочетайте их с физическими упражнениями и массажем;
 - увеличивайте время проведения процедуры постепенно, начиная от нескольких минут;
 - одежда и обувь ребенка должны соответствовать температуре воздуха, быть из натуральных материалов;
 - начинать закаливание можно, только убедившись, что ребенок абсолютно здоров.
- Обязательно посетите педиатра и пройдите все необходимые обследования.
- лучше всего проводить закаливающие процедуры в форме игры и развлечения.

Закаливание в зимний период.

- В холодные периоды, следует относиться к закаливанию с осторожностью. Нельзя проводить такие процедуры, если ребенок болеет простудным заболеванием. Когда же малыш здоров, пренебрегать закаливанием в зимний период не стоит. Чтобы закаливание в холодную пору принесли пользу, необходимо соблюдать правила:
- В зимний период, повышать контрастность температур необходимо крайне осторожно
- Время процедур закаливание должно быть сокращено зимой.
- Для того, чтобы зимнее закаливание воспринималось ребенком позитивно, необходимо проводить закаливание активно
- Одевать ребенка в зимний период нужно умеренно. Следует прислушиваться к мнению малыша, учитывать, когда ему жарко или холодно
- Прекращать закаливание зимой можно только на время простудных заболеваний

Закаливание весной.

Закаливание весной способствует более быстрой адаптации человека к воздействию холода. После зимних морозов организм еще не привык к теплу. Низкие температуры в этот период не являются огромным стрессом, поэтому специалисты рекомендуют начинать закаливание именно весной. Начинать нужно с простых процедур. Когда организм адаптируется к холоду, нагрузки следует постепенно увеличивать. Первые весенние солнечные лучи так и манят выйти в парк, к речке, в лес. Именно на природе закаливание будет не только эффективным, но и очень приятным. Воздушные ванны можно принимать уже при температуре +12 градусов.

Такие процедуры лучше проводить в обнаженном виде или в одежде для купания. Если такой возможности нет, отправляйтесь на прогулку в легкой одежде из хлопка.

Для начала закаливание проводится несколько минут. Постепенно время процедуры увеличивается до 40 минут. Если нет возможности принимать солнечные ванны на улице, уже с ранней весны можно держать открытыми все окна в доме. Во время прогулки на свежем воздухе можно пройтись босиком по молодой травке.

Закаливание в летний период

Лучшим периодом для начала закаливания является, конечно, лето. В летний сезон организм менее всего подвержен простудам, иммунитет обычно сильный. Летом лучше всего мыть ноги на воздухе — это усиливает закаливающее действие. Общее обливание — прекрасное средство закаливания, простое и доступное. Первоначально температура воды должна быть 30—32°, через каждые 3 дня ее снижают на один градус. Можно довести ее до 22—20° (2-4 года) и до 18° (6—7-лет). Прогулки на свежем воздухе — отличное закаливание ребенка.

Приучите гулять его в любую погоду, ежедневно бывать на свежем воздухе. Можно выпускать побегать ребенка босиком по траве, песку или нагретым камушкам на речке. Применение такого естественного массажа стоп не просто закаливает, но и оздоравливает организм, так как действие поверхности благотворно отражается на работе внутренних органов.

Купание в реке, озере и море. Это из лучших способов закаливания, сочетание воздействия воздуха, солнечного света, воды и движений. Начинайте при установившейся температуре воды в водоеме не ниже 22—23°, воздуха — 25—26°. Наилучшее время для купания от 10 до 12 часов утра. Ребенку разрешается купаться 1 раз в день.

Еще один из эффективных факторов закаливания — солнце. Солнечные лучи оказывают на организм общее укрепляющее действие, повышают обмен веществ в организме, лучше становится самочувствие, сон, кожа лучше регулирует теплообмен. *Солнечные ванны* лучше принимать утром до 11 часов. Начинают с 5-10 минут, доводя до 2-3 часов. Солнечные ванны целесообразно сочетать с активными движениями.

Закаливание осенью

Сам по себе осенний воздух и погода межсезонья уже являются факторами закаливания. Дети — и большие и маленькие — должны каждый день дышать свежим воздухом. Пребывание на свежем воздухе закаляет ребенка и повышает его сопротивляемость респираторным инфекциям, то есть становится универсальным профилактическим, а часто и лечебным средством. Чаще бывайте на воздухе, активно двигайтесь и старайтесь дышать более чистым воздухом — гуляйте в парках или в лесных массивах.

Ребенку нужно давать живые витамины, которые содержатся в свежих овощах и фруктах. Заправляйте овощные салаты свежесжатым лимонным соком. Лимон — цитрус номер один, так как он спасает от простуды, авитаминоза и других сезонных болезней. Ведь в его мякоти содержится много витамина С (аскорбиновой кислоты), который активно расходуется при любых болезнях. Много живых витаминов содержится в осенних ягодах (калина, облепиха, клюква, черноплодная рябина). Готовьте ребенку коктейль для иммунитета: разотрите ягоды, смешайте по вкусу с медом и добавьте немного теплой кипяченой воды. Пусть ребенок пьет такой коктейль, пока не закончится сезон простуд. Повысить активность детской защитной системы помогут витаминные напитки из фруктовых и ягодных соков, травяных отваров и настоев. Давайте их ребенку по 1-2 стакана 3-4 раза в день в промежутках между едой.