

ЗАКАЛИВАНИЕ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

Закаливание дарит нам здоровье и отличное настроение



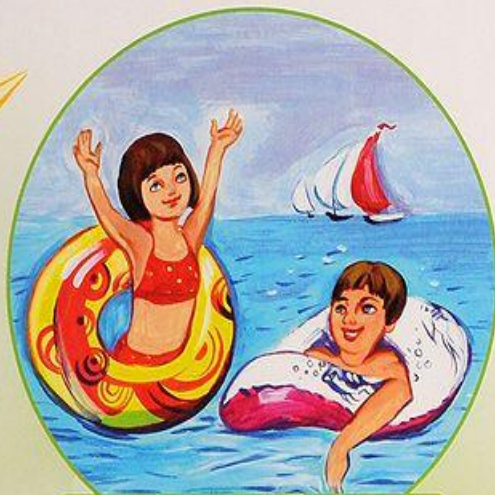
Принимаю контрастный душ



Умываюсь холодной водой



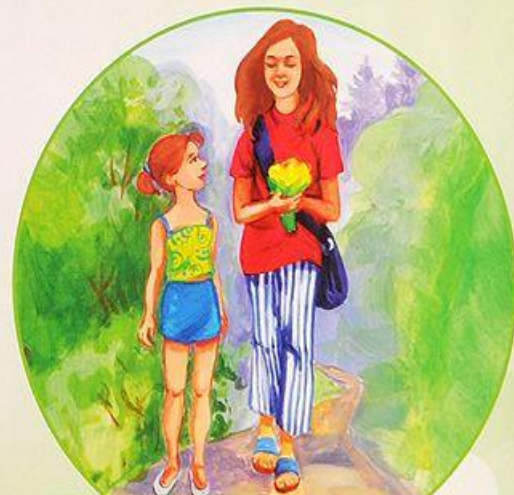
Обтираюсь влажным полотенцем



Люблю купаться



Греюсь на солнышке



Гуляю на улице

- Закаливающие процедуры лучше начинать летом. Какие из них подойдут и с какой интенсивностью их нужно проводить, зависит от возраста ребенка. Но главное, чтобы ребенок в это время не болел и был позитивно настроен к изменениям.
- Категорически нельзя принуждать ребенка к закаливанию.
- Правильное решение — заинтересовать. Например, сказать, что солнце хочет с ним поиграть, пощекотать. А вода нужна, как волшебный эликсир, поскольку даже русским богатырям она давала силу.

Пять правил закаливания детей

1. Тише едешь — дальше будешь

- Любой из методов закаливая должен использоваться по нарастающей схеме.
- Все раздражители нужно применять постепенно. Это касается и их силы, и их длительности.
- Например, если речь идет о водных процедурах, то нельзя ни с того ни с сего окунать ребенка в ледяную жидкость или купать его в холодной ванне. Правильно будет поэтапно, буквально по градусу, 1 раз в 3-5 дней, понижать температуру воды и поминутно увеличивать время.

2. Правильная последовательность

- Закаливание рекомендуют начинать с наиболее щадящего вида — при помощи воздуха. И только затем можно подключать воду и солнце.
- Такой же принцип действует и внутри самих методов. Если речь о воде, то сначала нужно включить умывания и обтирания, а только потом обливания. А плавать в открытых водоемах можно, соответственно, уже после обливаний.

3. Нельзя останавливаться

- Закаливание ребенка надо начать с честного ответа на вопрос о том, готовы ли вы довести дело до конца и сделать эти процедуры неотъемлемой частью его жизни.
- Закалку нельзя останавливать на полпути. Это не только нивелирует достигнутый результат, но и повышает чувствительность к раздражителю.
- Поводом для перерыва в закаливании может быть лишь болезнь ребенка.
- После выздоровления следует вернуться к занятиям, снова начав с более щадящих условий.

4. Комплексный подход

- Закаливание должно тесно переплетаться с привычными ритуалами из жизни ребенка – это прогулки, физкультура, проветривание детской, подвижные игры.
- Например, воздушные ванны будут эффективнее, если в это время ребенок занят физически: делает гимнастику, бегают, помогает родителям в саду.
- За счет активности в движениях дыхание становится глубже, усиливается и приток кислорода в организм.
- Также летом хорошо объединять купание с кислородной и солнцетерапией.

5. Для разных детей — разные нагрузки

- Закаливание можно начинать только после обследования физического и психологического состояния ребенка.
- Далее консультацию для родителей должны дать специалисты, и для каждого ребенка подходы будут индивидуальными.
- Например, если проводят закаливание детей в детском саду, то сначала медицинская комиссия дает оценку здоровья малышей.
- После детей делят на три группы:
 - в первой оказываются те, которым показан полный спектр процедур;
 - вторая группа включает детей, для которых доступны лишь некоторые из способов закаливания ввиду предрасположенности к частым простудным заболеваниям;
 - в третьей группе — дети, которым коллективное закаливание противопоказано из-за наличия острых или хронических заболеваний.

И правило, у которого нет номера, но которое является главным по умолчанию:

- *Как закаливать часто болеющего ребенка, может сказать только специалист с медицинским образованием в каждом конкретном случае.*
- *Возможно, в каком-то случае нужно будет начать с изменения бытовых условий, распорядка дня, внесения корректив в гигиенические процедуры.*
- *Даже правильное умывание или грамотно организованные прогулки могут стать первым шагом к укреплению слабого иммунитета ребенка.*

Самое главное о закаливании

Ответьте себе на вопрос о том, для чего Вы собираетесь закалять ребенка:

- Просто попробовать?*
- Или так сейчас модно?*

Если ваши намерения не на далекую перспективу, откажитесь от них вовсе:

- Во-первых, эпизодически выполняя какие-то процедуры, Вы не добьетесь цели, а только навредите ребенку.*
- Во-вторых, ребенок увидит плохой пример, когда начатое дело не доводится до конца.*