

Закаливание ребенка



Наша любовь к ребенку заключается не только в создании наилучших бытовых условий, но и в необходимости приложить немало усилий по закладке фундамента крепкого здоровья ребенка. Одним из таких элементов является закаливание ребенка, которое включает в себя целый комплекс разнообразных форм – это и прогулки на свежем воздухе в любую погоду, и проветривание детской комнаты и спальни; обливания, обтирания, умывания прохладной водой.

Закаливание ребенка очень важно для его здоровья и оказывает следующие действия:

- снижение риска простудных заболеваний;
- рост сопротивляемости заболеваниям;
- укрепление и развитие мышц тела;
- ускорение интеллектуального развития;
- выработка общей стрессоустойчивости;
- формирование сильного характера вашего ребенка и его будущего здорового образа жизни.



Всем нам известны три кита, три фактора, оказывающих благотворное влияние на приспособление организма ребёнка к изменениям в окружающей среде, погодных условиях. Это солнце, воздух и вода. Именно с их помощью можно воздействовать на организм малыша, закаливая его.

Вот некоторые самые простые, но эффективные способы и приёмы закаливающих процедур, которые доступны любому заботливому родителю:

Одежда.

Важным в закаливании ребенка является правильно подобранная одежда, способствующая полноценному движению и развитию естественной терморегуляции. Следует помнить, что ребенок должен вернуться с прогулки не с потными, а с сухими ногами и спиной.

Воздушные ванны.

Для закаливания ребенка следует при переодевании оставлять его на некоторое время обнаженным, при этом давая ему возможность двигаться. Затем, ориентируясь на реакцию ребенка, можно постепенно увеличивать продолжительность воздушной ванны (через 2-3 дня) или понижать температуру воздуха.



Закаливающий водный массаж:

1-я неделя: растирание сухой рукавичкой;

2-я неделя: растирание влажной рукавичкой, смоченной в теплой воде;

3-я неделя: растирание влажной рукавичкой с постепенным понижением температуры;

4-я неделя: растирание массажной щеткой.

После закаливающего растирания ребенка следует обязательно одеть в сухое белье. При заболевании или плохом самочувствии ребенка схема закаливания начинается заново и продолжается в том же порядке.

Полоскание горла водой:

Данное закаливание лучше проводить вместе с ребенком. Набрать в рот воды комнатной температуры и делать булькающие движения со звуком «а-а-а». Постепенно температуру воды можно снижать до водопроводной и ниже (если у ребенка хорошая носоглотка).

Не забывайте о проделывании всех предлагаемых ребенку вариантов закаливания также и на себе! Это двойная радость и польза ребенку. Ощущая вашу не только теоретическую, но и практическую поддержку, ребёнок легче и быстрее привыкает вести здоровый образ жизни!

