

Памятка родителям о закаливании детей в семье.

Известно, что чаще всего дети пропускают детский сад из-за простудных заболеваний, а самое действенное средство борьбы с ними — закаливание.

Одно из удивительных свойств организма — способность отвечать защитными реакциями на изменяющиеся условия окружающей среды и, в частности, на колебания температуры, формируется постепенно и в дошкольном возрасте оно еще очень не совершенно и нуждается в постоянной тренировке.

Под закаливанием следует понимать использование естественных сил природы (воздуха, воды, солнца) для повышения устойчивости организма к простудным заболеваниям. Весь повседневный быт ребенка надо строить так, чтобы он не изнеживался, а закалялся. Первым требованием является обеспечение чистого, свежего воздуха в помещении и правильное сочетание температуры воздуха и одежды ребенка.

Однако пользу закаливающие процедуры принесут 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, солнца);

- закаливание проводите систематически, поскольку даже при небольших перерывах (10 дней) полностью исчезает достигнутый эффект;

- добивайтесь положительного эмоционального отношения! ребенка к закаливающим процедурам.

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 22°C продолжительностью 3–5 минут с последующим снижением температуры до 18 °C и увеличением продолжительности до 10–15 мин. При этом постепенно облегчается одежда ребенка: вначале обнажают руки (заменяют рубашку с рукавами майкой, затем снимают майку, оставляя малыша в одних трусиках).

Закаливание свежим воздухом полезно всем детям, но особенно 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, в результате — очередная простуда.

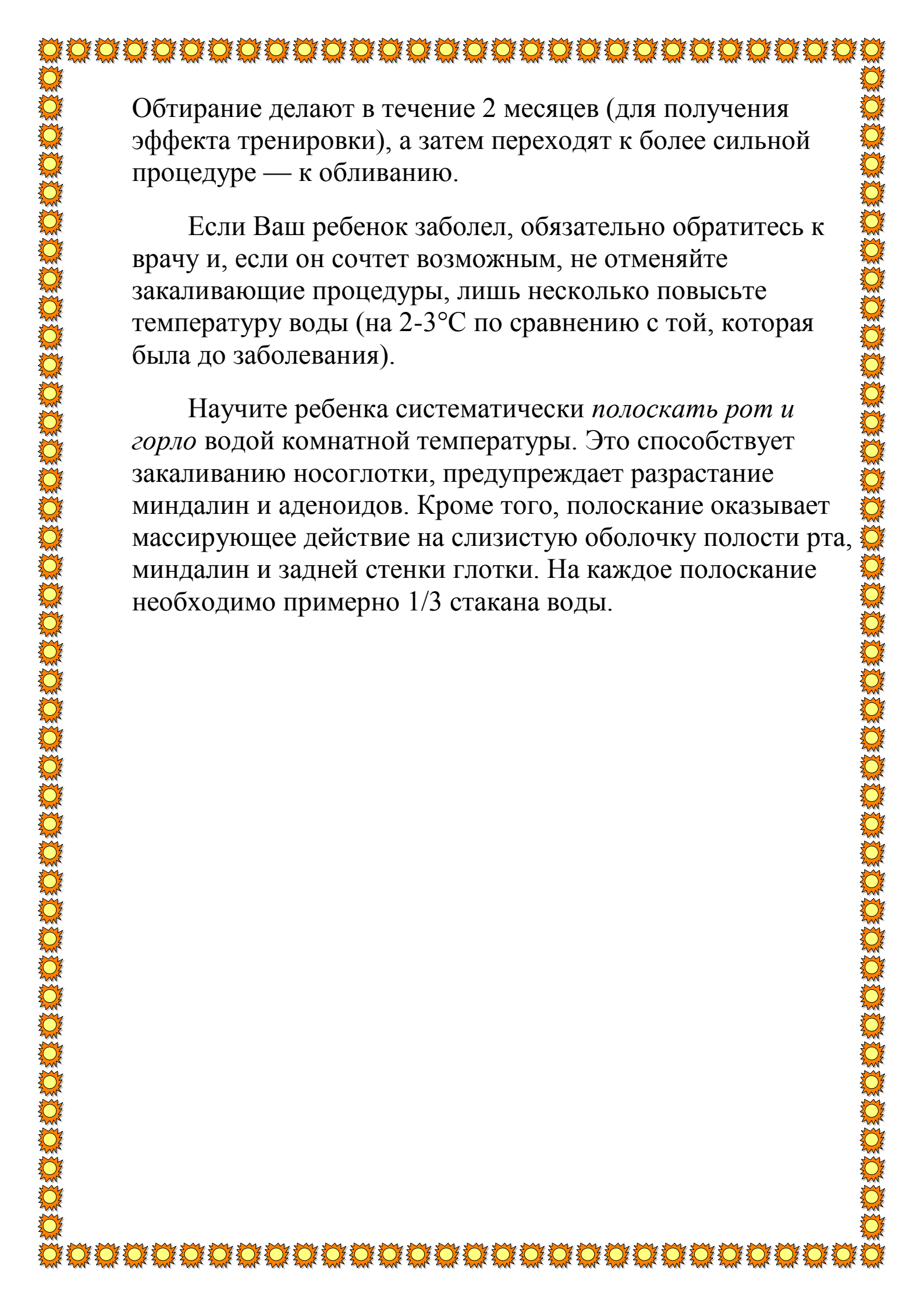
Свежий воздух — замечательное средство закаливания детского организма!

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 °С, доводят до 16–14°C. Сразу же после процедуры ноги ребенка насухо вытирают жестким полотенцем.

Закаливающий эффект усиливается, если применять контрастное обливание стоп.

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, необходимо приучить ребенка ходить дома не в колготках, а в носках, после этого — босиком.

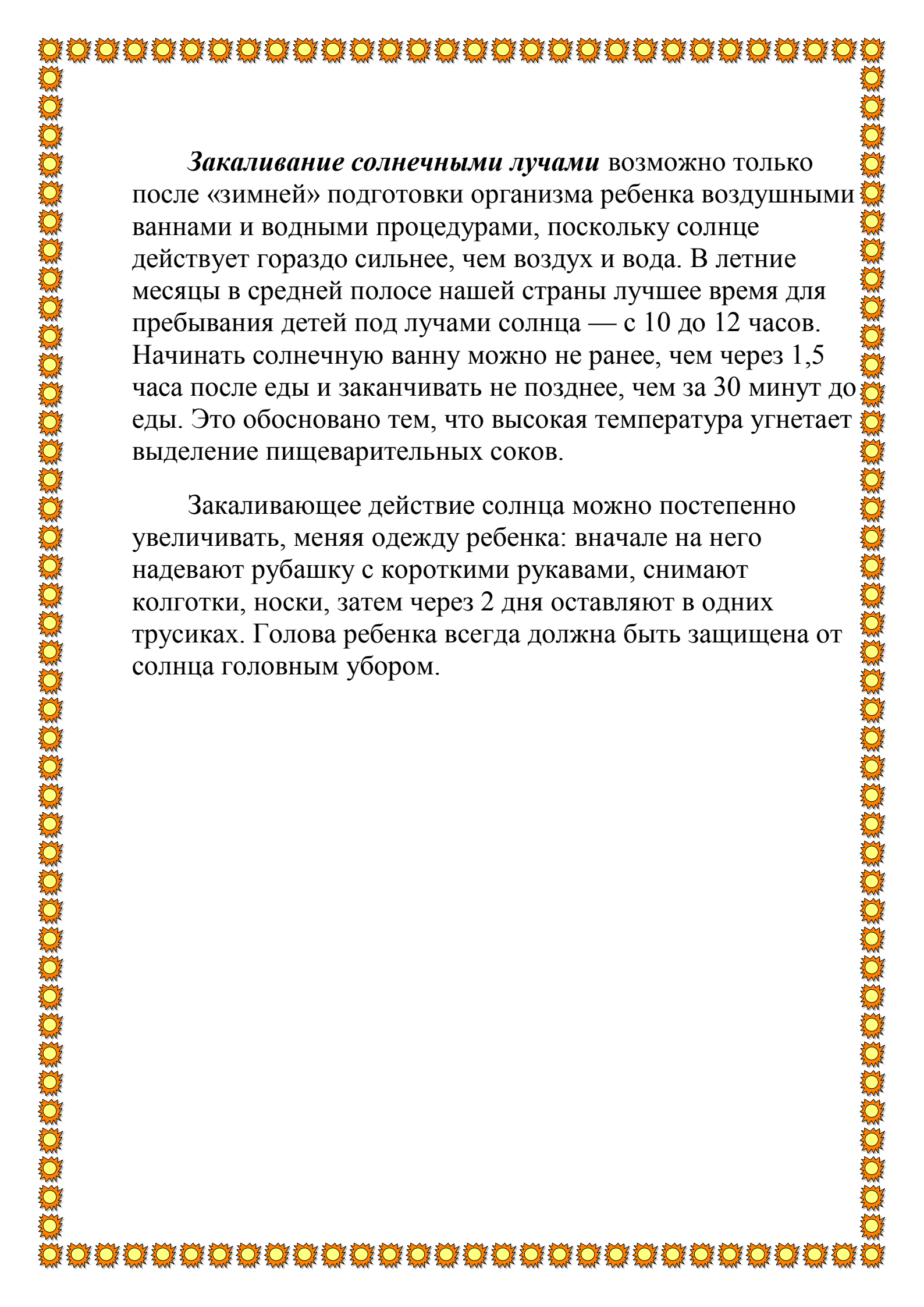
Общие закаливающие водные процедуры проводятся при температуре воздуха не ниже 23°C. Начинать надо с обтирания тела мягкой варежкой, смоченной водой. Вначале, слегка массируя, обтирают руки и ноги от пальцев вверх (по ходу движения лимфы и крови), затем грудь, живот, спину — *обязательно в такой последовательности*. Начальная температура воды 34–35 °С 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 °С выше, а темп ее снижения более медленный.



Обтирание делают в течение 2 месяцев (для получения эффекта тренировки), а затем переходят к более сильной процедуре — к обливанию.

Если Ваш ребенок заболел, обязательно обратитесь к врачу и, если он сочтет возможным, не отменяйте закаливающие процедуры, лишь несколько повысьте температуру воды (на 2-3°С 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. На каждое полоскание необходимо примерно 1/3 стакана воды.



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 10 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 колготки, носки, затем через 2 дня оставляют в одних трусиках. Голова ребенка всегда должна быть защищена от солнца головным убором.

Еще раз напоминаем: ослабленные дети особенно нуждаются в закаливании, от Вашего внимания к рекомендациям врача, настойчивого, терпеливого их выполнения зависит, каким Ваш ребенок придет в школу, как будет справляться с новым для него режимом и нагрузками.

Наши советы адресованы, в первую, очередь родителям здоровых детей. Вам также 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, наблюдается умеренная усталость.

Аппетит - хороший, активно ест все предлагаемые блюда, вовремя еды не отвлекается.

Сон - спокойный, глубокий, засыпает быстро (через 5–10 минут), 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.

Самое главное — не прекращайте закаливания!

Формирование правильного дыхания у детей.

Говоря о роли движений, следует затронуть вопросы о дыхании детей.

При обучении ребенка правильному дыханию прежде всего надо научить его глубокому выдоху для хорошей очистки легких и улучшения их снабжения кислородом.

Важно также научить ребенка носовому дыханию, что будет способствовать профилактике насморка и респираторных заболеваний.

При обучении правильному дыханию надо научить ребенка сморкаться не через обе ноздри, а поочередно. Затем ребенок может подуть на одуванчик или свечу сначала ртом, потом носом, затем то одной, то другой ноздрями. Пускание мыльных пузырей ~ хорошее и веселое упражнение для развития дыхания. Во время прогулки предложить ребенку медленно вдыхать и еще более медленно выдыхать носом. Особенно полезно научить дышать при быстрой ходьбе и беге.

Элементы дыхательной гимнастики

1. Глубокий вдох, выдох через нос с произношением — «ЭМ».
2. Выдох через нос коротким толканием, рот плотно закрыт.
3. Выдох поочередно через правую и левую ноздрю, другая прижата пальцем, рот закрыт.
4. Нос зажат пальцем, задерживается дыхание на счет до 8–10 раз. Выдох через нос, полный вдох через рот.
5. Положить на ладонь легкую бумажку, сдвигать ее, делая выдох, поочередно левой и правой ноздрей, рот плотно закрыт. Одна ноздря прижата пальцем.