Закаливание

Известно,что чаще всего дети не посещают д/с из-за простудных заболеваний, а самое действенное средство борьбы с ними - закаливание.

Закаливающие процедуры тренируют защитные силы организма, повышают его устойчивость к неблагоприятным воздействиям внешней среды особенно к холоду, потому что охлаждение - наиболее частая причина развития простудных заболеваний, осложнений и усугубления тяжести других болезней ребенка.
Закаливание тренирует процессы терморегуляции, благодаря чему обеспечивается сохранение теплового баланса организма.
Поэтому, если вы своевременно не закаливали малыша, надо без промедления начать эти процедуры.
Однако пользу они принесут только при соблюдении следующих правил:

MAAM.ru

Закаливание

• предварительно посоветуйтесь с участковым педиатром, который знает вашего ребенка и может дать рекомендации при выборе методов закаливания с учётом состояния его здоровья;
• постепенно увеличивайте силу закаливающего фактора (воздуха, воды, солнечной радиации);
• 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*, во время гимнастики и подвижных игр может быть ниже – 16*.

MAAM.ru

Закаливание

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* продолжительностью 3-5 минут, с последующим снижением температуры до 18* и увеличением продолжительности до 10-15 минут.
При этом постепенно облегчается одежда ребёнка: вначале обнажают руки - заменяют рубашку с рукавами майкой. Затем снимают чулки, майку, оставляя малыша в одних трусиках.

Закаливание свежим воздухом полезно всем детям, но особенно оно важно, если ребенок ослаблен.
В то же время известно, что многие родители ошибочно считают необходимым всячески оберегать от «дуновения воздуха» слабого, часто болеющего ребенка

MAAM.ru

Закаливание

Нередко забота о нем сводится к тому, что его как можно теплее одевают, кутают.
В такой одежде ребенку жарко, она затрудняет его движения, и 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 голеней и стопы.
Первоначальная температура воды - 30*. постепенно снижая ее через 1-2 дня на 2 , доводя до 16*-14*. Сразу же после процедуры ноги ребенка насухо вытирают жестким полотенцем.
Закаливающий эффект усиливается, если применять контрастное обливание стоп.

MAAM.ru

Закаливание

Закаливающий эффект усиливается, если применять контрастное обливание стоп. Для здоровых закаленных детей рекомендуется чередование воды температурой 38*-18*- 38*-18*; для ослабленных, имеющих хронические заболевания, предлагается другая схема обливания, щадящая - 38*-28*-38* .
При этом можно увеличить разницу между тепловым и холодным раздражителями: начальную температуру теплой воды 36*-35* постепенно увеличивают до 40*-41* , а температуру холодной воды с 24*-25* снижают до 18*.

Как мы уже говорили, 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, приучите ребенка ходить дома не в чулках, а в носках.

MAAM.ru

Закаливание

Полезно, чтобы в течение 3-5 дней он на 3-4 мин. снимал обувь и ходил в носках, после этого, босиком.
Через неделю продолжительность процедуры (т.е. хождение босиком) увеличивают ежедневно на 1 мин. и доводят до 15-20 мин.

Общие закаливающие водные процедуры проводятся при температуре воздуха не, ниже 23* . Начинать следует с обтирания тела мягкой варежкой, смоченной водой.
В начале, 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* через 3-4 дня снижается на 2 и доводится до 22*.
Для ослабленных детей начальная и конечная температура должна быть на 2-4 выше, а темп ее снижения более медленный.
Обтирание делают в течение 2-х месяцев (для получения большего эффекта) а затем переходят к более сложной процедуре - к обливанию

MAAM.ru

Закаливание

Продолжительность обливания постепенно увеличивается с 15 до 35 секунд. Для обливания лучше использовать лейку, подняв ее над ребенком на 6-8 см, так как, пользуясь душем, не всегда можно точно отрегулировать температуру воды.

Ваш ребенок заболел... Обязательно обратитесь к врачу, и если он сочтет возможным, не отменяйте закаливающие процедуры, лишь несколько повысьте температуру воды (на 2 - 3 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 массирующие действие на слизистую оболочку полости рта, миндалин и задней стенки глотки. На каждое полоскание необходимо примерно 1,3 стакана воды.

По каким признакам определить, эффективно, ли закаливание.

MAAM.ru

Закаливание

Настроение - жизнерадостное, спокойное, ребенок нормально реагирует на окружающее. Самочувствие - бодрое, ребенок всегда готов к действию,

Аппетит - хороший, активно ест все предлагаемые блюда, во время 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