

Закаливание - система мероприятий, повышающих выносливость организма к многообразным влияниям внешней среды и воспитывающих способность организма быстро и без вреда для здоровья приспособиться к неблагоприятным воздействиям средствами самозащиты.

Закаливание допустимо только при полном здоровье ребенка. Начинать процедуры можно в любое время года, но наиболее благоприятно для этого теплое время.

Нельзя сразу подвергать детей сильным воздействиям холодного воздуха или воды, приучать к ним следует постепенно, медленно и тем более осторожно, чем моложе и слабее ребенок. Постепенность - одно из основных правил закаливания.

Проводить закаливающие процедуры надо с учетом индивидуальных особенностей ребенка и его возраста. При этом большое значение имеет состояние здоровья, общее физическое развитие, тип нервной системы, самочувствие и настроение в данное время. При выборе мер закаливания необходим совет врача. Так, детям, страдающим, например, малярией, противопоказаны солнечные ванны, купание в реке; физически ослабленные - нуждаются в особой дозировке закаливающих процедур и т. д.

Нужно внимательно присматриваться к тому, как ребенок переносит охлаждение, как действует на него жара. Здесь может иметь значение и возраст, и недавно перенесенное заболевание, и состояние нервной системы. Дети, очень чувствительные к охлаждению, нуждаются в особом подходе, в большей постепенности мер закаливания. Здесь необходим совет врача. Совсем отказываться от закаливания без особых причин не следует, так как для детей, резко реагирующих на охлаждение, оно как раз очень важно.

Иногда ребенок плохо относится к закаливающим процедурам только потому, что изнежен, не желает выполнять то, что ему непривычно. В таком случае родителям придется проявить чуткость и настойчивость в воспитании привычки к закаливающим процедурам.

Закаливание детей летом необходимо проводить по специально разработанной методике, иначе все действия закончатся простудным заболеванием или просто не принесут никакого результата, ребенок не станет значительно здоровее, не будет более устойчив к неблагоприятным погодным условиям. Методику закаливания подбирают, исходя из возраста ребенка, его физического состояния. В летнее время совершенно необходимо проводить воздушное закаливание, водное закаливание, естественный массаж стоп, принимать солнечные ванны. Солнце и воздух – ваши наиглавнейшие помощники в этом деле.

Закаливание детей летом необходимо начинать с воздушных процедур. Данные процедуры ничего особенного от родителей не требуют, необходимо только почаще бывать с ребенком на свежем воздухе, показывать ему пример своим поведением.

Прогулки лучше проводить в строго определенное время. Если ваш малыш еще слишком мал, то через неделю после выписки из родильного дома прогулки просто необходимы. Сон на свежем воздухе очень благоприятен для детского организма в процессе адаптации к окружающей среде. Младенца не стоит кутать, одевать его необходимо немного теплее, чем одеты вы сами. Детей постарше нужно одевать почти так, как одеты родители, иначе это не закалка. Для принятия воздушных процедур лучшее время – до обеда.

Но гулять нужно регулярно, тогда эффект от воздушных процедур будет закрепляться.

Следующим этапом комплексного закаливания детей летом считается водное закаливание. Водные естественные водоемы предназначены для купания детей исключительно с трехлетнего возраста. Но купание проводится после предварительного закаливания. Ослабленного малыша первоначально необходимо обтирать прохладным полотенцем, после чего обязательно тщательно растирать. Если ваш ребенок более старшего возраста, подобные процедуры он прекрасно проведет самостоятельно. Температура, наиболее подходящая для первого купания, составляет 22 градуса, время нахождения в воде неокрепшего ребенка должно быть примерно семь минут. Время пребывания в водоеме необходимо увеличивать постепенно. Совсем маленького ребенка, уже предварительно закаленного обтираниями и растираниями, можно подносить к открытому водоему и ненадолго мочить ему ножки с последующим их растиранием. Если нет возможности часто бывать на естественных водоемах, нужно взять за правило ставить в саду или на балконе таз с водой, чтобы вода в нем прогрелась до температуры окружающего воздуха. Ребенок с удовольствием будет мочить там свои ручки и ножки.

Закаливание детей летом включает в себя необходимый естественный массаж стоп. Для данной полезной процедуры нужно иметь специальную дорожку, засыпанную галькой или крупным песком.

Ходение по такой дорожке прекрасно закаляет ноги ребенка и является профилактикой плоскостопия и заболеваний верхних дыхательных путей. Даже если ваш малыш еще не ходит или ступает пока нетвердой походкой, осторожно водите его по специальной дорожке. Польза от подобного закаливания весьма ощутима.

Солнечные ванны являются самым распространенным методом летнего закаливания детей. При этом совершенно необязательно

заставлять ребенка лежать на солнце, прикрыв ему голову панамкой. Разрешите малышу самостоятельно принимать солнечные ванны. Нахождение на солнце прекрасно укрепляет иммунитет и позволяет получить необходимое количество витамина *Д*. Время приема солнечных ванн – два часа, до десяти-одиннадцати часов утра.