

ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ В ЗИМНЕЕ ВРЕМЯ



Закаливание – один из важных элементов здорового образа жизни. Оно усиливает защитные функции организма крохи, повышает работоспособность его иммунной и сердечно-сосудистой систем, укрепляет костную и мышечную структуру. А еще предупреждает подверженность малыша многим простудным и воспалительным заболеваниям, повышает сопротивляемость стрессам, обеспечивает активизацию обмена веществ и даже нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта. Словом, пользы для здоровья масса!!!

Начинать закаливать ребенка можно в любом возрасте, при этом нужно учитывать, что методы закаливания в каждом периоде развития малыша будут существенно отличаться друг от друга. Врачи рекомендуют практиковать закаливание с самого рождения, тогда впоследствии удастся избежать многих вопросов и проблем.



На первый взгляд кажется, что закаливание зимой – это сплошной экстрим, страшный и ненужный. Когда за окном мороз, хочется натянуть на ребёнка шарф по самые уши и не выпускать из дома. Но зима должна быть таким же активным и подвижным временем года, как и лето.

На самом деле закаливание не делится на «летнее» и «зимнее». Это скорее отношение к жизни, образ жизни, а не ряд каких-то целенаправленных процедур. Но главное, закаливание – это одна из самых полезных привычек, которая подарит вашему малышу здоровье и защитит его от многих болезней на всю жизнь.

Основные принципы закаливания

- ✓ проводить закаливающие процедуры систематически;
- ✓ увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно;
- ✓ учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры;
- ✓ начинать закаливание в любом возрасте;

- ✓ никогда не выполнять процедуры, если малыш замерз, то есть не допускать переохлаждения ребенка;
- ✓ избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце;
- ✓ правильно подбирать одежду и обувь: они должны соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов;
- ✓ закаливаться всей семьей;
- ✓ закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем;
- ✓ в помещении, где находится ребенок, никогда не курить.

С чего начать?

- ✓ Закаливание дома начинается с отсутствия домашних тапочек и полов с подогревом.
- ✓ Зимой особенно важно создать в доме подходящий микроклимат. Для этого стоит отрегулировать температуру батарей (можно закрыть их одеялом), использовать увлажнитель воздуха и регулярно проветривать помещение.
- ✓ Одежда и обувь из натуральных материалов должны соответствовать температурно-погодному режиму и быть удобны — не кутайте ребенка ни на улице, ни дома.
- ✓ Начните с обливания ножек прохладной водой комнатной температуры осенью и не прекращайте делать это зимой.
- ✓ Обязательно придумайте игру в закаливание, которая веселила бы малыша и стала любимой традицией, о которой бы он сам вспоминал. В конце вечернего комфортного по температуре душа надо в игровой форме сказать своему чаду, находящемуся в ванне, что сейчас придет колдунья-зима, которая хочет его поймать. При этом наготове должен быть таз с холодной водой. «Ну-ка, прогони ее!» — говорит мама и выливает этот таз на ножки малыша ниже коленей. Ребенок практически всегда включается в игру, смеется, старается пнуть «колдунью» ножкой и... не замечает, что закаливание уже началось. Описанную процедуру надо повторять каждый вечер, постепенно (время приучения родители определяют сами по ситуации) обливая «борца с зимой» все выше, вплоть до плечей. Он будет ждать этой игры, с надеждой спрашивать, придет ли сегодня его «обидчица». При этом надо иметь в виду, что после обливания уже никакой теплой воды быть не может — краны выключены. Остается лишь подхватить храбреца на руки, закутать в махровое полотенце и, вытирая, восхититься проведенным сражением».



Интенсивные методы закаливания

К интенсивным методам закаливания относят те методы, при которых происходит хотя бы кратковременный контакт тела со снегом, ледяной водой или морозным воздухом. Промежуточное место между традиционным и интенсивным закаливанием занимают контрастные процедуры (контрастные ножные ванны, контрастное обтирание, контрастный душ, сауна, русская баня). При хронических заболеваниях верхних дыхательных путей у детей,



тонзиллите, аденоидах предпочтительнее применять контрастные процедуры.

Закаливание снегом можно считать самым интенсивным методом укрепления детского иммунитета. Именно снег и температура воздушной среды активнее всего охлаждают тело, вызывая немедленную реакцию.

Закаливание снегом начинается после того, как завершается подготовка организма к температурной разнице. Подготовить ребенка к зимнему закаливанию холодом можно обливанием и обтираниями прохладной водой.

На прогулку лучше надеть сапожки, которые легко снимаются. Нельзя разувать детей, если они не согрелись. Для этого можно поиграть в снежки или просто побегать. У румяного ребенка наверняка ножки в тепле. Закаливание снегом начинается с одной ножки: снимается обувь, и ножка ставится на снег на несколько секунд. После процедуры вытирается сухим полотенцем и снова обувается. То же повторяют с другой ногой. Когда ребенок привыкнет к холоду, можно давать ему побегать по неглубокому снегу до 3 минут — ему наверняка понравятся новые ощущения, если вы позаботитесь о том, чтобы под снегом была земля, а не асфальт или бетон.

Однако, стоит учесть, что организм каждого ребенка индивидуален и нельзя слепо следовать общим рекомендациям. Смотрите по состоянию малыша — если он не замерз, то все в порядке. Если же вы заметили признаки охлаждения, то прервите процедуру и уменьшите ее продолжительность в следующий раз.

Опасности закаливания холодом

Прогулки по снегу. Опасность таких прогулок в том, что от воздействия холода может нарушиться кровообращение. Конечно, если после бани разогретый ребенок проведет пару минут в снегу, то, скорее всего, ничего страшного с ним не случится — организм просто не успеет остыть. Однако, и пользы от этой процедуры не будет. Только регулярные процедуры приводят к устойчивости организма к низким температурам и выработке в ответ на холод определенной реакции — резкого сужения и одномоментного расширения сосудов тела.

Обливания. Обливание холодной водой для ребенка считается экспрессивной мерой, если он, не имея подготовки, получает на голову ведро ледяной воды. Закаливающего эффекта от такого обливания не получится, а скорее наоборот — будет нанесен вред. Закаливание холодом начинается с обтираний и локальных ванночек, после чего можно переходить к обливаниям водой температурой 26–28°C. Температура постепенно понижается до 12°C. Зимой водопроводная вода обеспечивает 8°C — подготовленный ребенок отлично перенесет такую температуру. Понижать температуру дальше не имеет смысла.

Моржевание. Прежде, чем освоить купание в проруби и прогулки в 20-градусный мороз, ребенок с родителями должен пройти длительную подготовку. Купание без последствий в ледяной воде — результат этой кропотливой работы. И даже в этом случае пребывание в холодной воде нельзя продлевать дольше минуты. Кстати, сама процедура купания не является элементом закаливания. Это, скорее, демонстрация крепкого организма, которому нипочем такие нагрузки.

Дети, которые прошли закаливание холодом и приступили к так называемому моржеванию, должны регулярно проходить медицинское обследование.

***Бдительность и аккуратность, неспешность и регулярность –
основы в закаливании в зимний период!!!***