

МБДОУ детский сад № 46 «Первоцвет» г. Ставрополя

**Закаливание как одно из средств  
профилактики простудных заболеваний.**

**Подготовка организма ребенка к лету»**

Консультационный пункт «Мамина школа» для родителей детей, не посещающих детские сады на базе МДОУ детский сад № 46 Первоцвет» города Ставрополя

Составитель:  
Врач - педиатр  
Кривошеева Н.Д.

г. Ставрополь, май 2019 г.

## **«Закаливание как одно из средств профилактики простудных заболеваний. Подготовка организма ребенка к лету»**

Обо всех системах по закаливанию детей наверняка вы слышали, их немного. Главное - регулярное их поддержание.

1) Воздушные ванны можно применять с первых дней жизни детей, это самый простой способ закаливания. Продолжительность пребывания на свежем воздухе зависит от температуры воздуха и возраста ребёнка. Но любая прогулка не будет полезна, если малыш одет не по погоде или выходит на улицу очень редко.

2) Водные процедуры очень распространённый вид закаливания. В любом возрасте к водным процедурам нужно относиться с аккуратностью. В самом начале делайте обтирания, затем умывания и только потом переходите к душу и обливаниям. Обтирания делают с раннего возраста мягкой мочалкой или варежкой начиная с температуры 37°C, постепенно сбавляя температуру на 1 – 2 °С.

Процедуры по умыванию начинайте с рук, лица и ног, постепенно переходя на остальные части тела. Температурный режим тот же что и при обливании. Обливания можно совмещать с любым видом процедур. Не забывайте, ребёнок не должен переохладиться, что обычно происходит при продолжительном купании в речке или в ванной.

3) Солнечные ванны приятный и самый любимый вид закаливания, который доступен только преимущественно летом в солнечные дни при температуре 22—29 °С. Закаливания начинают с 20 минут в утреннее и вечернее время, при наличии головного убора. Все виды закаливания противостоят любым простудным заболеваниям, укрепят иммунную систему и поднимут настроение.

### ***Домашнее закаливание ребенка***

Быстрое и эффективное закаливание детей — это домашнее, но при соблюдении всех правил. Начинать закаливание можно в любом возрасте, лучше раньше. Делайте процедуры постоянно, а не спонтанно. Главное, постепенно увеличивайте продолжительность и снижайте температуру. Не допускайте переохладения и перегрева тела.

Сила закаливания заключается в постоянстве действий при любом закаливании.

Перед началом процедур проследите, чтобы руки и ноги ребёнка были тёплые. При недомогании и плохом настроении у ребёнка отложите обливание или воздушную прогулку на другое время или проведите их как игру. Проявляйте смекалку, совмещайте закаливание с физическими упражнениями и массажем:

Будьте примером для подражания, больше находитесь в движении. Посоветуйтесь с педиатром, если сомневаетесь при выборе вида закаливания.

### ***Система закаливания детей***

Закаливание детей проводят систематически, вопреки погодным условиям и неблагоприятным факторам. Только чередование процедур и температурного режима приводит к укреплению иммунитета организма. Контрастность очень важна для закаливания, при этом организм начнёт активно реагировать на холод и жару, сужением или расширением сосудов.



Основные принципы метода закаливания детей:

- регулярность
- систематичность
- постепенность
- последовательность
- продолжительность
- сочетание процедур
- возраст
- самочувствие
- состояние здоровья
- настроение
- индивидуальность

Будьте осторожны при купании в водоемах: пруде, озере, море. При правильном подходе к закаливанию, количество простудных заболеваний у детей уменьшается в четыре раза. С раннего детства нужно закаляться, заниматься физкультурой и соблюдать правила личной гигиены. Только так можно стать выносливыми, бодрыми и жизнерадостными.

### *Этапы закаливания ребенка*

Нет детей, которые, не болеют, что болеют все, а закаливание влияет на продолжительность и частоту болезни, комфортом мы только усугубляем их состояние, которое приводит к простудным заболеваниям.

Если вы устали бороться с болезнями, займитесь оздоровлением организма. Единой пошаговой инструкции не существует, всё подбирается индивидуально.

С чего начать? Как ни странно, самые малоподвижные люди болеют больше. Начинайте больше двигаться! Составьте распорядок дня, сделайте генеральную уборку, пересмотрите нагрузку у ребёнка. Больше времени отведите на общение с природой, и только потом приступите к закаливанию, начиная с обтираний тёплой водой в течение 5 минут. Далее, начните с активного метода.

Активный метод — это метод физических нагрузок. Посыпаемся пораньше, делаем пробежку. Несколько физических упражнений, обливания тёплой водичкой. Постепенно увеличиваем время пробежек и сложность упражнений. Следите за уменьшением количества одежды, постепенно раздеваемся. Метод лёгкий и доступный, главное, не лениться.

Не препятствуйте, ребёнку, если он хочет походить босиком или снять лишнюю одежду. Закаляйте ребёнка с удовольствием, выделяя этому хотя бы час в день, ведь общение с ребёнком это сопутствующий фактор.

Свежий воздух, летняя погода, правильное питание и подвижные прогулки с обливанием — уменьшит количество болезней и укрепит здоровье. При соблюдении этих простых правил уже через 30 дней почувствуются перемены в организме.

Лучше всего подходит для закаливания летний период. В это время года доступно всё: обтирание, обливание, воздушные и солнечные ванны. Солнце, деревенский чистый воздух и вода прекрасно закалят ребёнка. При таком подходе у ребёнка улучшится аппетит, настроение, ночной и дневной сон. Длительные воздушные ванны повысят количество эритроцитов и гемоглобин, улучшат работу дыхательной системы.



При закалке солнцем опасайтесь прямых лучей особенно в обеденное время. Обязательно покрывайте голову платком или кепкой, малышам панамкой.

При закаливании водой, купании следите за детьми. Это самое приятное занятие в летнее время, поэтому используйте его с пользой. Если рядом не речки, то для малышей поставьте ёмкость с водой рядом с песочницей. Поиграйте в мяч, побегайте по траве и песку босиком. Очень важно закалять и массировать ступни ног. Все действия должны приносить удовольствие и радость.

### **Закаливание детей раннего возраста**

Закаливать важно с грудничков возраста даже ослабленных детей. Полезно обтирание холодной водой младенцев от возникновения болезней. При закалывающих процедурах следите за настроением ребёнка, чаще проветривайте помещение, делайте увлажняющую уборку.

Прогулки на свежем воздухе являются хорошим средством от рахита, полезно для дыхательных путей. Дети меньше болеют простудой. Важна правильная дозировка этих процедур.

Малыши обожают воздушные ванны, во время переодевания подержите малыша голеньким подольше. Гимнастические упражнения сочетайте с массажем. Старайтесь укладывать спать малыша голеньким, накрыв пелёночкой. Солнечные ванны в летнее время детям до одного года не рекомендуются.

Водные процедуры проводят всем деткам без ограничений. Они делятся на традиционные, нетрадиционные, интенсивные. Для купания можно использовать травяные ванны.

Контрастное обливание грудничкам не делают, так как оно подавляет иммунную систему. Ледяное купание также врачи не допускают.

Закаляйтесь осторожно, в сочетании любых процедур. Закалённые дети всегда отличаются подвижностью, не боятся перепадов температуры и переохлаждения. Закаливание детей — прочный фундамент здоровья на всю жизнь.

