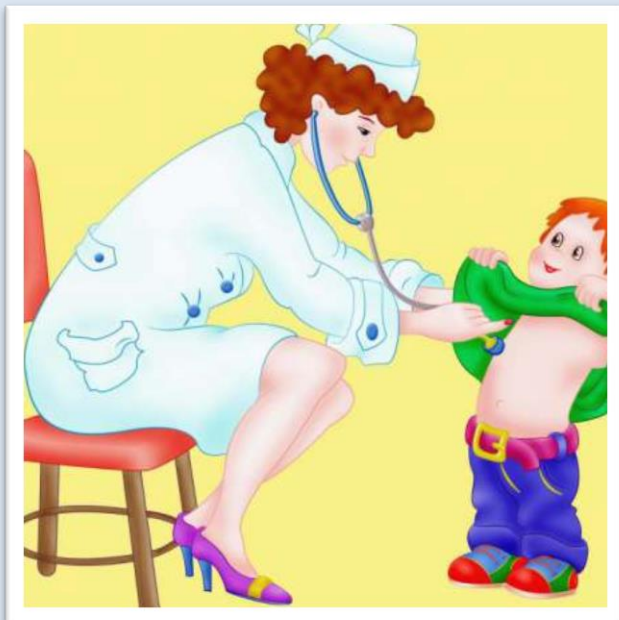


Закаливание детей в домашних условиях



Как вырастить своего ребенка крепким и здоровым? Как защитить его от всех болезней мира? Эти вопросы беспокоят каждую маму и каждого папу. Ответ один: повысить иммунитет, улучшить естественные защитные механизмы. Ни один чудо-препарат не может заменить то, что дано матушкой-природой. Почему в одном и том же детском коллективе один малыш сразу заболевает, как только на него кто-то чихнул? А другой за целый год даже не кашляет?

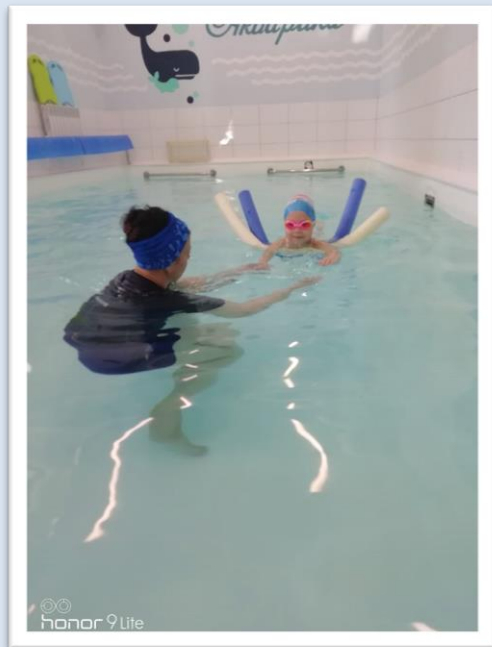
Основные принципы закаливания детей дошкольного возраста

Чтобы добиться положительного эффекта необходимо соблюдать следующие схемы:

- регулярность процедур
- постепенность процедур
- использование для закаливания всего, что предлагает природа (земли, воздуха, солнца, снега, воды);
- комплексность процедур (это не только обливание водой, это и прогулки на свежем воздухе, и катание на лыжах, и плавание, и бег, и баня);
- процедуры должны вызывать у ребенка только положительные эмоции

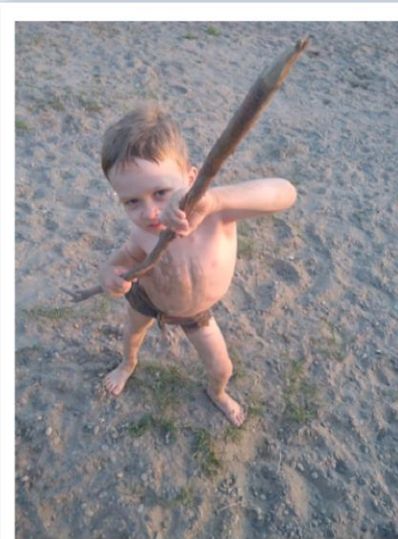
Проводя любые закаливающие процедуры, необходимо ориентироваться на состояние ребенка. Если малыш колотится от холода, Вы явно переборщили с этим самым холодом. Каждый ребенок индивидуален, поэтому при проведении закаливающих процедур и выборе температур нужно ориентироваться именно на свое чадо. Итак, есть разные методики и правила закаливания детей дошкольного возраста:





- Воздушная ванна по утрам в одних трусиках. В течение десяти-пятнадцати минут при открытой форточке сделайте с ребенком гимнастику.

- Умывание до пояса. Сначала теплой водой мойте ребенку лицо, руки до локтя, шею, грудь, спинку. Постепенно температуру воды снижайте. После умывания промокните полотенцем крупные капли воды. Растирать и массажировать не нужно. Умываться необходимо утром и вечером.



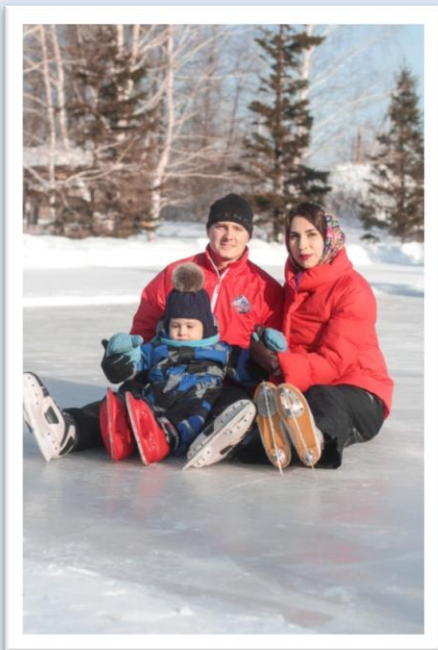
- Полощите ежедневно нос, рот и горло теплой водой. Если ребенок часто болеет, используйте для полосканий травяные отвары (с ромашкой, календулой, шалфеем, мать-и-мачехой, березовыми почками) Как полоскать нос? Наберите в ладонку воды и дайте ребенку втянуть ее носом. Затем – высморкаться. И так несколько раз. Дети спокойно выполняют эту процедуру с четырех лет.

- Позволяйте малышу периодически ходить босиком. Сначала в носочках по пушистому ковру. Затем – без

носочков

- Закаливание водой. Постепенно начинайте обливать стопы холодной водой утром и вечером.
- Ежедневно гуляйте с ребенком. Ходите пешком в парк, в лес.





- Детки любят кататься зимой на санках с горы. Пусть катаются в свое удовольствие! Только не тащите его санки на гору сами. Ребенок должен двигаться, чтобы не озябнуть. Приучайте малыша и к другим зимним забавам: к лыжам к конькам и еще. Завязывать шарфом рот и нос нельзя. Заставляйте ребенка дышать носом.



- Лето – пора купания. Плавание в открытом водоеме – самая эффективная процедура.
- Водные летние процедуры необходимо сочетать с солнечными ваннами.



Если ребенок заболевает, многие родители держат его дома до полного выздоровления. Это верно не во всех случаях. Больному малышу вдвойне нужен свежий воздух. Конечно, при температуре под сорок никто не говорит выходить на улицу. Если же у ребенка нет температуры, идите гулять.

