

Консультация для родителей

«Закаливание, начатое с детства – залог здоровья на всю жизнь»

Рахимова Т.Н.

Цель: дать рекомендации родителям по закаливанию детей.

Задачи: научить родителей способам и методам закаливания детей в домашних условиях; приобщать родителей к здоровому образу жизни; пробудить интерес у родителей к воспитанию и пропаганде здорового образа жизни у своих детей.

Закаливание детей не подразумевает каких-то специальных методов – это правильный образ жизни, за которым нужно следить с самого раннего возраста.

Новорождённый ребёнок обладает огромным запасом энергии и возможностью адаптироваться к любой среде обитания. Поэтому климат не должен влиять на маленький организм, все зависит от того, как правильно вы будете следить за здоровьем своего малыша.

Чаще всего родители стараются оградить своего ребёнка от плохих погодных условий. Создают тёплый уголок и не ходят на прогулку в зимнее время года или ходят очень редко. Тем временем ребёнок начинает потеть из-за созданных ему парниковых условий, а родители с озабоченностью начинают кутать его еще больше и водить по врачам. Все это ошибочно! Если мы так будем оберегать ребёнка, он заболеет при первом же дуновении слабого ветерка и болеть будет часто. Мы своими же руками порой рушим иммунитет детей, а потом жалуемся на врачей, погоду, плохую генетику. А ведь всего этого можно легко избежать! Поэтому молодым родителям стоит задуматься над здоровьем ребёнка с самого рождения.

Для запуска природных механизмов, которые есть абсолютно у всех новорождённых, — необходимы перепады температуры, водные и воздушные ванны, солнечный загар, хождение босиком в тёплое время года, протирание спинки мокрым полотенцем и другое.

Давайте разберём каждый из этих методов и научимся правильно закаливать своих малышей!

Хождение босиком

Этот метод наиболее эффективен и является абсолютно безвредным. Не думайте, что если ваш ребёнок походит без носочков, то он тут же заболит. Просто все нужно делать правильно! Если на улице холодно, ходить нужно дома. Достаточно 30–45 минут два раза в день хождения босиком. Уже через месяц будет неплохой результат! Если на улице тепло, нужно ходить по тёплой земле, асфальту, песку. Эта процедура улучшает кровообращение ног, предотвращая в будущем развития тромбозов, почти на 89% снижается риск развития плоскостопия, улучшается осанка, координация движения. — Ваш ребёнок станет более уверенным в себе, у него будет спокойный, лёгкий бег! Самое главное – происходит адаптация всего организма. Если при ходьбе босиком ножки становятся холодными, — не стоит бояться. Ведь это главный центр терморегуляции! Начинать такой метод закаливания нужно с ровной поверхности, затем постепенно переходя на неровности. Когда ребёнок становится больше, можно перейти на ходьбу по мелким камешкам. Но не стоит переусердствовать!

Воздушные ванны

Как правильно принимать воздушную ванну и нужно ли? На этот вопрос можно ответить однозначно – нужно! Начинать такую процедуру закаливания детей лучше всего с раннего возраста, желательно с первых дней жизни. Закаливание ребёнка требует большого внимания. Каждый день в течение 1,5 часа ребёнок должен находиться на руках голеньким, если ему станет холодно, вы сразу это почувствуете и укроете малыша. За время нахождения без одежды дети получают большой запас энергии и тренируют свой организм. Дети часто могут спать без одежды и им при этом не будет

холодно, все потому, что у них процессы обмена идут интенсивнее. Поэтому их нужно развивать, а не подавлять тёплыми одеялами!

Водные процедуры

Водные процедуры очень помогают для закаливания новорождённого. Сначала вода должна быть тёплой, затем чуть похолоднее. Главное правильно — рассчитать день. — Утром ребёнка нужно купать в прохладной воде, чтобы он проснулся и чувствовал себя бодро весь день. — Перед сном вода должна быть тёплой, ребёнка необходимо готовить ко сну. А в течение дня нужно протереть спинку, ручки, ножки, грудь полотенцем, смоченным в холодной воде. — Именно в холодной. — Это значительно укрепит здоровье малыша, и простудные заболевания сведутся к нулю.

Солнечные процедуры

Солнечные процедуры нужно принимать с осторожностью. У детей тонкая кожа, поэтому получить ожог можно в течение 10–15 минут. В первые годы жизни нужно одевать кружевные или полупрозрачные вещи. Солнечные лучи будут проникать не так интенсивно и быстро, но организм получит необходимую энергию. Этим методом мы снизим риск развития рахита, обеспечим необходимый запас витамина Д, а также натренируем кожу к ровному загару, что благоприятно скажется в юношеском возрасте.

Методы закаливания детей достаточно просты. Если все их соблюдать, ваш ребёнок будет благодарен за такое крепкое здоровье.

Важные условия по закаливанию

К закаливанию ещё относится двигательная активность. Маленькие дети всегда двигаются много и быстро, поэтому с этим проблем нет. Но также нужно соблюдать правила приёма пищи: кушать можно практически все, но не переедать; никогда не заставляйте ребёнка есть, если он не хочет. — Дети

всегда кушают столько, сколько им нужно для насыщения. Тут срабатывает инстинкт самосохранения!

Правила закаливания ребёнка одинаковы для всех возрастов:

1. Все нужно начинать постепенно. — Это правило применяется везде. — Если вы начинаете ходить босиком: сначала 10 минут — целую неделю; потом 15 минут — целую неделю и т.д. Организм ко всему привыкает постепенно.
2. Систематичность. Нельзя бросать начатое, если вы закаливаете своего ребёнка с рождения, то потом нужно ему объяснить, что это важно и нужно делать всегда.
3. Внимательно наблюдайте за своим малышом. Если метод закаливание пагубно влияет на здоровье, значит, что-то вы сделали не так. — Нужно обратиться к специалисту.
4. Обязательное наблюдение у врача. Нужно проводить полное обследование, следить за здоровьем, слушать специалистов.

Закаливать часто болеющего ребёнка необходимо по рекомендациям врача. Если организм слабый, то и нагрузки должны быть значительно снижены. Для часто болеющих детей от полутора лет используйте щадящие народные методы для поднятия иммунитета ребёнка, по которым не забудьте также проконсультироваться с врачом.

А вот если ваш ребёнок заболел, и находится в стадии разгара заболевания, то проводить процедуры закаливания бессмысленно. В это время организм малыша борется с болезнью, поэтому посторонние нагрузки могут только навредить. Когда ребёнок вылечится, будет необходима консультация врача. Возможно, придётся снизить темпы закаливания или на какое-то время прекратить, но потом обязательно возобновить.

Нельзя прекращать начатое дело. Поэтому закаливание детей в детском саду должно продолжаться с повышением нагрузки. Лучше всего присоединить плавание, бег, гимнастику. А вот закаливание ребёнка в школьном возрасте требует серьёзный подход. В это время дети сами начинают выбирать себе

хобби, поэтому им нужно грамотно объяснить, почему так важно делать зарядку, принимать холодный душ, ходить босиком и прочее. Но, можно сказать точно, что в этом возрасте организм вашего ребёнка уже окреп и способен выдерживать серьёзные нагрузки. Главное — не прекращать.

Дети любого возраста требуют особого внимания и наблюдения. Поэтому родитель – это та же профессия, которая является самой важной и перспективной! Берегите своих малышей!