|  |
| --- |
| ***Закаляйся, как сталь!*** |
| В будущем году вашему ребенку исполнится шесть лет, он станет школьником. Готов ли он к этому? Ведь школа предъявляет высокие и серьезные требования к здоровью людей. Но у вас впереди год, а это вполне достаточный срок, чтобы укрепить здоровье малыша, подготовить его физически к предстоящей напряженной умственной деятельности.  Известно, что чаще всего дети пропускают уроки из-за простудных заболеваний, а самое действенное средство борьбы с ними - закаливание.  Закаливающие процедуры тренируют защитные силы организма, повышают его устойчивость к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к холоду, потому что охлаждение - наиболее частая причина развития простудных заболеваний, осложнений и усугубления тяжести других болезней ребенка. Закаливание тренирует процессы терморегуляции, благодаря чему обеспечивается сохранение теплового баланса организма. Поэтому, если вы своевременно не закаливали малыша, надо без промедления начать эти процедуры.  ***Однако пользу они принесут только при соблюдении следующих правил:***  - предварительно посоветуйтесь с участковым педиатром, который знает вашего ребенка и может дать рекомендации при выборе методов закаливания с учетом состояния его здоровья;  -  постепенно увеличивайте силу закаливающего фактора  (воздуха, воды, солнечной радиации);  -  закаливание проводите систематически, поскольку даже при небольших перерывах (10 дней) полностью исчезает достигнутый эффект;  -  добивайтесь положительного эмоционального отношения ребенка  к закаливающим  процедурам.    ***ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ –***  это не только специальные процедуры, но и ежедневная влажная уборка и многократное проветривание помещения,  -поддерживание в нем оптимальной температуры воздуха - 20°; во время гимнастики и подвижных игр она может быть ниже- 16°С.  *РЕБЕНОК ДОЛЖЕН  ЕЖЕДНЕВНО  ГУЛЯТЬ.*  Даже в ненастную погоду и зимой быть на воздухе не менее 3,5-4 часа!  К специальным закаливающим процедурам относятся общие ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ, их начинают при температуре воздуха 22° продолжительностью 3-5 минут с последующим снижением температуры до 18° и увеличением продолжительности до 10-15 минут. При этом постепенно облегчается одежда ребенка: вначале обнажают руки - заменяют рубашку с рукавами майкой, затем снимают чулки, майку, оставляя малыша в одних трусиках.  Закаливание свежим воздухом полезно всем детям, но особенно оно важно, если ребенок ослаблен. В то же время известно, что многие родители ошибочно считают необходимым всячески оберегать от "дуновения воздуха" слабого, часто болеющего ребенка. Нередко забота о нем сводится к тому, что его как можно теплее одевают, кутают. В такой одежде ребенку жарко, она затрудняет его движения, и в результате - очередная простуда.  Свежий   воздух - замечательное средство закаливания детского организма.    ***ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ***   оказывает более сильное воздействие, поэтому начинать его желательно после короткого курса закаливания воздухом. Водные процедуры делятся на местные и общие. Наиболее доступная местная водная процедура - обливание ног. Из ковша или лейки быстро обливают нижнюю половину голеней и стопы. Первоначальная температура воды - 30°. Постепенно снижая ее через 1-2 дня на 2°, доводят до 16-14°. Сразу же после процедуры ноги ребенка насухо вытирают жестким полотенцем.  Закаливающий эффект усиливается, если применять контрастное обливание ног. Для здоровых закаленных детей рекомендуется чередование воды температурой 38-18-38-18°; для ослабленных, имеющих хронические заболевания,    предлагается другая схема обливания, щадящая - 38-28-38°. При этом можно увеличить разницу между тепло-вым и Холодовым раздражителями: начальную температуру теплой воды 36-35° постепенно увеличивают до 40-41°, а температуру холодной воды с 24-25° снижают до 18е.  Как мы уже говорили, одно из важнейших правил закаливания - постепенность, переход от процедур, оказывающих менее сильное воздействие, к более сильным, от местных к общим. Поэтому прежде чем начать такие процедуры, как обтира-ние тела, обливание, приучите ребенка ходить дома не в чулках, а в носках. Полезно, чтобы в течение 3-5 дней он на 3-4 минуты снимал обувь и ходил в носках, после этого - босиком. Через неделю продолжительность процедуры (т. е. хождение босиком) увеличивают ежедневно на 1 минуту и доводят до 15-20 минут.  Общие закаливающие водные процедуры проводятся при температуре воздуха не ниже 23°. Начинать следует с обтирания тела мягкой варежкой, смоченной водой. Вначале, слегка массируя, обтирают руки и ноги от пальцев вверх (по ходу движения лимфы и крови), затем грудь, живот, спину - обязательно в такой последовательности. Начальная температура воды 34-35° через 3-4 дня снижается на 2° и доводится до 22°. Для ослабленных детей начальная и конечная температура должна быть на 2-4° выше, а темп ее снижения более медленный. Обтирание делают, в течение 2 месяцев (для получения эффекта тренировки), а затем переходят к более сильной процедуре - к обливанию. Продолжительность обливания постепенно увеличивается с 15 до 35 сек. Для обливания лучше использовать лейку, подняв ее над ребенком на 6-8 см, так как, пользуясь душем, не всегда можно точно отрегулировать температуру воды.  Ваш ребенок заболел... Обязательно обратитесь к врачу, и если он сочтет возможным, не отменяйте закаливающие процедуры, лишь несколько повысьте температуру воды (на 2-3° по сравнению с той, которая была до заболевания).  Научите ребенка систематически полоскать рот и горло водой комнатной температуры.    Это способствует закаливанию носоглотки, предупреждает разрастание миндалин и аденоидов. Кроме того, полоскание оказывает массирующее действие на слизистую оболочку полости рта, миндалин и задней стенки глотки. На каждое полоскание необходимо примерно 1/3 стакана воды.    ***ЗАКАЛИВАНИЕ    СОЛНЕЧНЫМИ    ЛУЧАМИ***  возможно только после "зимней" подготовки организма ребенка воздушными ваннами и водными процедурами, поскольку солнце действует гораздо сильнее, чем воздух и вода. В летние месяцы в средней полосе нашей страны лучшее время для пребывания детей под лучами солнца - с 10 до 12 часов. Начинать солнечную ванну можно не ранее, чем через 1,5 часа после еды, и заканчивать не позднее, чем за 30 минут до еды. Это обосновано тем, что высокая температура угнетает выделение пищеварительных соков.  Закаливающее действие солнца можно постепенно увеличивать, меняя одежду ребенка: вначале на него надевают рубашку с короткими рукавами, снимают чулки, носки, затем через 2-3 дня рубашку заменяют майкой и только еще через 2-3 дня оставляют в одних трусах. Голова ребенка всегда должна быть защищена от солнца панамой или шапочкой с козырьком.  ЕЩЕ РАЗ НАПОМИНАЕМ: ослабленные дети особенно нуждаются в закаливании. От вашего внимания к рекомендациям врача, настойчивого, терпеливого их выполнения зависит, каким ваш ребенок придет в школу, как будет справляться с новым для него режимом, нагрузками.  Наши советы адресованы в первую очередь родителям здоровых детей. Но и вам надо внимательно наблюдать за состоянием ребенка, за его реакцией  на закаливающие  процедуры.      ***По каким признакам определить, эффективно ли закаливание.***  **Настроение**- жизнерадостное, спокойное, ребенок нормально реагирует на окружающее.  **Самочувствие**- бодрое, ребенок всегда готов к действию, активно участвует во всех играх и занятиях.  **Утомляемость**- нормальная, к концу бодрствования наблюдается умеренная усталость.  **Аппетит**- хороший, активно ест все предлагаемые блюда, во время еды не отвлекается.  **Сон**- спокойный, глубокий, засыпает быстро (через 5-10 минут), во время сна отмечается расслабление мышц, ребенок не пробуждается от звука, света.    При изменении одного из перечисленных показателей - неустойчивость настроения, подавленное! к, раздражительность, плаксивость, повышенная утомляемость, ухудшение аппетита, сна - необходимо обратиться к врачу и по его рекомендации внести коррективы в закаливающие процедуры: сократить продолжительность, повысить температуру воды, заменить процедуру другой и т. д.    **САМОЕ ГЛАВНОЕ- НЕ ПРЕКРАЩАЙТЕ ЗАКАЛИВАНИЯ!**    Помните, вашему ребенку предстоит через год начать новый период жизни - школьный. Подготовьте его к этому заранее. |