
О естественном
закаливании

Если ребенок подвержен частым простудам, плохо кушает, много капризничает, «вялый», имеет болезненный вид и красные щечки, покрытые коркой, то чаще всего это уже следствие. А причина замечательно описана в стихотворении С. Михалкова «Мимоза»:

Это кто накрыт в кровати
Одеялами на вате?
Кто лежит на трёх подушках
Перед столиком с едой
И, одевшись еле-еле,
Не убрав своей постели,
Осторожно моет щеки
Кипячёною водой?...

Как только ребенок появляется на свет, включается сложный механизм защитных функций организма и его собственной терморегуляции. Но когда мы, взрослые, погружаем новорожденного в полный комфорт, заворачивая его в несколько теплых пеленок, надевая чепчик, оберегая от малейшего дуновения ветерка, малыш перестает использовать естественные силы природы в борьбе с колебаниями внешней среды. Снижается двигательная активность, физическая и умственная работоспособность, замедляется деятельность внутренних органов и функции жизнеобеспечения (дыхания, кровообращения, обмена веществ), появляется восприимчивость к инфекционным заболеваниям.

В результате организм ребенка воспринимает воздействие окружающей среды как стресс, и при любом случайном охлаждении малыш начинает кашлять или «сопливить». Тогда особо заботливые мамы начинают еще больше укрывать своё чадо от «вредного» сквозняка и «опасного» охлаждения. А вместо этого следовало бы постоянно, но постепенно тренировать и приучать организм ребенка к воздействию окружающей среды, т.е. закаливать. Чем раньше мы начнем закаливать своего ребенка, тем крепче будет его здоровье. Только важно учитывать, что чем меньше ребенок, тем труднее ему пока найти тепловое равновесие. Если малыш мерзнет, перестает двигать ручками и ножками, расслабляется, плачет – значит пора его одеть и согреть.

Закаливание – это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов внешней среды путем систематического тренирующего и дозирующего воздействия этих факторов.

Иногда закаливание ассоциируется у нас с обливанием холодной водой, пробежками босиком по снегу или купанием в проруби. Эти процедуры хороши только для подготовленных людей, как морально, так и физически. Мы же в нашей статье поговорим о естественном закаливании:

Закаливание в первую очередь должно стать частью нашей жизни, причем не на один-два года, а навсегда. Начните со здорового образа жизни: оптимистический настрой, режим дня, полноценный сон, правильное умеренное питание и т.п.

По несколько раз в день проветривайте квартиру, сразу избавляйтесь от пыли в помещении.

Как можно чаще, постепенно увеличивая количество пребывания на свежем воздухе, в любую погоду совершайте с ребенком прогулки. Это поможет правильной работе организма, улучшению работы носоротовой полости, выработке витамина D, уничтожению болезнетворных микроорганизмов.

Чем меньше одежды на ребенке дома, тем меньше ему понадобиться одежды и на улице. А значит, и дома, и на улице малыш не будет ограничен в возможности подвигаться. К тому же вспотевший ребенок, попавший под сквознячок, имеет намного больше шансов заболеть, чем ребенок в умеренной одежде и, соответственно, ненапаренный.

Движение – это жизнь. Стимулируйте двигательную активность малыша, что поспособствует его физическому, интеллектуальному и психическому развитию, а также стимуляции сердечнососудистой и иммунной системы.

Хождение босиком способствует активизации нервно-мышечных процессов, положительно влияет на работу внутренних органов, способствует насыщению тканей кислородом. Летом тоже приучайте малыша ходить босиком, по песку, по траве, постепенно увеличивая интенсивность и продолжительность.

При обтирании, обливании, купании и принятия душа нужно постепенно понижать температуру воды и продолжительность процедуры. Если ребенок двигается в воде, значит, ему комфортно, если лежит расслабленно, значит, вода слишком теплая.

Раз в неделю всей семьей можно посещать баню или сауну. После бани облейте ребенка прохладной водой. Банные процедуры приносят оздоровительный эффект, повышаются иммунитет, очищаются кожу и внутренние органы.

Умеренные рассеянные непрямые солнечные лучи помогают при бронхите, астме, экземе, невралгии, заболевании опорно-двигательного аппарата, усиливают кровообращение и уничтожают многие болезнетворные микроорганизмы. Чтобы избежать перегрева и негативного влияния, принимать солнечные ванны желательно в утреннее время (до 10-11 часов) и вечернее (после 17-18 часов), через 1,5 часа после еды и за полчаса до неё.

Применяя закаливающие процедуры следует учитывать следующие правила:

Систематичность – закаливание изо дня в день.

Постепенность – увеличение силы воздействия и продолжительности.

Комплексность – если ребенок дома ходит в трех кофтах, а на улице гуляет в облегченной одежде, то ничего не получится.

Индивидуальные особенности – учитывайте возраст ребенка, психологический настрой, состояние здоровья.