

## **Консультация для родителей:**

### ***Закаливание ребенка.***

Наблюдая за детьми, которые смело, плещутся в холодной воде зимой, прыгают в сугробы после парилки или регулярно купаются в прохладном бассейне круглый год, некоторые родители начинают задумываться, не попробовать ли нечто похожее со своим ребёнком. Такие смелые ребята почти не болеют, быстро восстанавливаются после простуды, обладают крепким здоровьем и способны выдерживать серьёзные нагрузки. Тем не менее, важно понимать, что подобные методы закаливания детей без должной подготовки могут привести вовсе не к укреплению здоровья, а наоборот, вызвать серьёзные заболевания.

#### **Почему дети болеют?**

Частота болезней ребёнка связана с воздействием неблагоприятных условий окружающей среды, которые постепенно снижают защитные силы организма, ослабляют иммунную систему и облегчают попадание инфекций внутрь тела. Хороший способ предотвратить болезни и поддержать иммунитет — это правильно организованное закаливание детей, но необходимо начинать его правильно и вовремя.

Большинство взрослых ошибочно считают, что оно обязательно должно включать резкие методы вроде погружения в прорубь, растираний снегом или принятия холодного душа. Подобные испытания являются стрессом для детского организма, и после таких процедур ребёнок скорее заболеет вирусной инфекцией, а в худших случаях дело может закончиться пневмонией или ангиной.

Подготовленные родители, которые подвергают своих малышей таким экспериментам, годами готовились сами и постепенно приучали детей к подобным процедурам, они знают ключевые принципы закаливания детей. Или же речь идёт о специализированных детских учреждениях, где закаливание проводится систематически и контролируется врачом.

Любой родитель способен укрепить здоровье своего ребёнка путём регулярных и последовательных мероприятий, начиная с самых простых шагов. Закалка должна происходить плавно, позволяя организму адаптироваться и лишь потом переходить к более серьёзным методикам.

### **Что такое закаливание?**

С медицинской точки зрения закаливание — это особый подход к здоровью ребёнка, который позволяет естественным образом укреплять его защиту против вредных воздействий окружающего мира, не прибегая к лекарствам. Оно стимулирует внутренние силы организма и повышает способность противостоять инфекциям и неблагоприятным условиям.

Но не стоит сразу бросаться в крайности и заставлять малыша окунаться в ледяную воду или бегать босиком по снегу. Такие суровые методы подойдут далеко не каждому ребёнку, особенно если раньше он вообще не сталкивался с подобными процедурами. Резкое начало закаливания может сильно испугать ребёнка, создать у него чувство страха перед любыми процедурами, и тогда вся затея принесёт больше вреда, чем пользы. Поэтому самое важное правило — действовать мягко и последовательно, соблюдая основные принципы закаливания детей. Положительные эмоции от занятий и постепенный переход от простого к сложному обеспечат нужный эффект.

### **Какие способы подходят для закаливания?**

Существует три основных природных способа укрепления здоровья ребёнка.

- Закаливание детей водой: тёплая ванночка, душ, обтирание мокрым полотенцем — начните именно с них.
- Солнечный свет: короткие прогулки на свежем воздухе под лучами солнца отлично повышают иммунитет.
- Закаливание воздухом для детей: проветривайте комнату, гуляйте каждый день, пусть малыш дышит свежим воздухом.

Начинать закаливающие процедуры можно буквально с первых дней жизни младенца, однако главное условие успеха — регулярность. Процедуры должны проводиться ежедневно, становясь частью обычного распорядка дня. Постепенно, по мере привыкания, нагрузку можно увеличивать, вводя новые виды закаливания. Тогда эффект проявится быстрее и останется надолго.

### **Когда закалять ребёнка опасно**

Прежде чем приступить к закаливающим процедурам для ребёнка, родителям важно убедиться, что малышу это действительно подходит. Есть ряд ситуаций, когда закаливание противопоказано:

- инфекции и высокая температура — если ребёнок недавно переболел ОРВИ, гриппом или другим заболеванием с повышением температуры, закаляться временно нельзя;
- аллергия и обострение хронических проблем — если у ребёнка наблюдаются аллергические реакции или ухудшилось состояние кожи (экзема, высыпания), закаливание придётся отложить до улучшения состояния;
- проблемы с сердцем и лёгкими — если у ребёнка имеются тяжёлые сердечные или лёгочные заболевания, особенно сопровождающиеся дыхательной недостаточностью, закаливание проводить небезопасно;
- повреждения кожи — любые раны, воспаления, раздражения на коже требуют полного заживления перед началом процедур;
- отрицательная реакция ребёнка — если каждое занятие вызывает сильный плач, слёзы и панику, лучше воздержаться от закаливания, поскольку оно перестанет приносить пользу и станет источником стресса.

При наличии хотя бы одного из перечисленных состояний лучшим решением будет консультация педиатра и выбор альтернативных способов поддержания здоровья ребёнка.

### **Закаливание ребёнка: с чего начать?**

Дети получают пользу от природы разными способами: свежий воздух, вода и солнечные лучи укрепляют иммунитет и помогают организму

адаптироваться к внешним факторам. Давайте разберём подробнее, как каждый из этих видов закаливания влияет на здоровье малышей.

**Воздух.** Самый простой способ укрепить детский организм — прогулки на свежем воздухе. Летом полезно укладывать малыша спать на открытом воздухе, будь то балкон или дача, тенистые аллеи в парке. Даже зимой проветривайте комнату перед сном, слегка открыв окна ночью. Важно избегать перегрева помещения, поскольку сухой горячий воздух раздражает дыхательные пути, повышая вероятность простудных заболеваний.

Что касается воздушных процедур дома, они полезны всем. Просто ненадолго снимите одежду с ребёнка, пусть побудет голышом. Малыш быстро адаптируется к прохладе (+18 °C), перестанет мёрзнуть и чувствовать дискомфорт. Это позволит ему легче переносить смену температур в детском саду или школе. Кроме того, можно практиковать обтирание ребёнка: закаливание происходит за счёт комбинации воздуха и воды. Чаще оставляйте ребёнка дома в лёгкой одежде, позволяйте ему бегать босиком, особенно если он начал уверенно передвигаться.

**Солнце.** Под действием солнечных лучей вырабатывается витамин D, полезный для роста костей и иммунитета. Но родители должны учитывать чувствительность детской кожи к солнцу. Детям постарше подойдёт утренняя прогулка, когда солнце мягче и менее агрессивно.

**Вода.** Летом отличным вариантом станут купания в природных водоёмах, например, реке, озере или море. Они сочетают три полезных элемента: воду, солнце и воздух. Только важно соблюдать меру, чтобы избежать солнечного ожога или переохлаждения.

**Альтернативные методы.** Кроме традиционных методов, существуют необычные способы укрепления здоровья, например, массаж стоп специальными материалами или процедура, разработанная доктором Плехановым. Она основана на горячих обтираниях полотенцем, смоченным в тёплой воде. Этот метод отлично стимулирует кровообращение и улучшает самочувствие ребёнка.

Помните главное правило: любые методы закаливания должны приносить радость и комфорт малышу, не вызывая негативных реакций организма. Если ребёнок плачет и кричит, значит, процедуру нужно прекратить, иначе это принесёт больше вреда, чем пользы. Стресс снижает иммунитет, поэтому отрицательная реакция недопустима.

Очень важен личный пример родителей, когда взрослые сами любят закаливаться, регулярно принимая холодный душ или обливаясь водой. Совместные занятия, соблюдение принципа постепенности и регулярности помогут малышу стать крепче физически и устойчивее к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

### **Как долго сохраняется эффект?**

Родителям важно понимать, что неправильное применение методик закаливания или нерегулярность занятий могут свести всю пользу к нулю. Эффект от закаливания держится совсем недолго — всего лишь от трёх до десяти дней, поэтому важно проводить процедуры хотя бы в течение месяца.

Однако не стоит торопиться и подвергать ребёнка чрезмерным нагрузкам. Резкое снижение температуры воды или избыточные нагрузки могут негативно сказаться на организме, вызвав проблемы со здоровьем или обострение имеющихся болезней.

Особенно внимательными надо быть родителям детей с любыми хроническими заболеваниями почек, бронхолёгочной системы и не только. Использование водных процедур с охлаждением противопоказано детям, страдающим такими болезнями. Индивидуальные советы по проведению закаливания в каждом конкретном случае можно получить только у врача.