

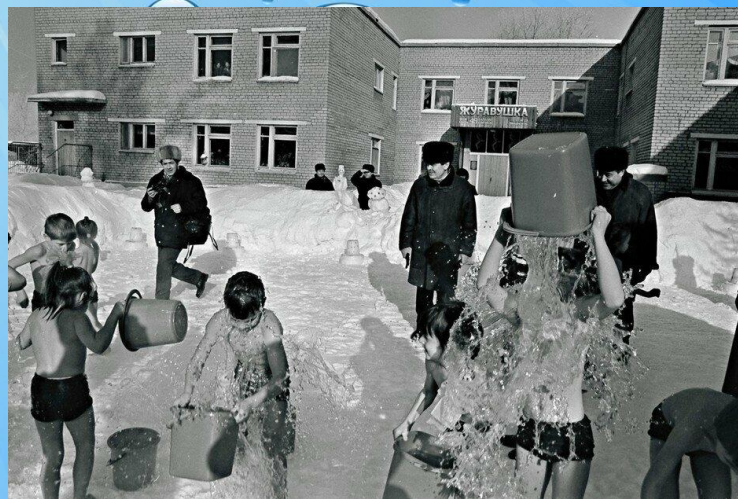


ТРАДИЦИОННЫЕ И НЕТРАДИЦИОННЫЕ

МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ



Закаливание детей является процедурой, которую применяют люди на протяжении многих веков. Такие процедуры способны укрепить здоровье, укрепить иммунитет, поднять выносливость ребенка.



Но, как и другие подобные процедуры, закаливание имеет свои особенности и противопоказания. Чтобы закаливание пошло только на пользу, выполнять его нужно, пользуясь приведенными рекомендациями.



Цели закаливания:

- Укреплять иммунную систему
- Держать тело в тонусе
- Укреплять сердечно-сосудистую систему
- Повышать настроение ребенка, позитивно воздействует на психику.

Чем полезно закаливание детей?

Закаливание детского организма особенно полезно, ведь защитные реакции вырабатываются именно в детском возрасте. К сожалению, родители часто делают ошибку, игнорируя закаливание. Они слишком тепло одевают малыша даже при умеренных температурах, не дают ему лишний раз промочить ноги или съесть мороженное.



Все это приводит к тому, что ребенок становится «тепличным». Родители не могут всю жизнь опекать такого ребенка. В итоге, поступая в сад или школу, ребенок начинает часто болеть. Все из-за того, что его организм просто не способен бороться с воздействием окружающей среды.

Закаливания предназначены именно для подготовки малыша ко встрече с реальным миром, они укрепляют защитные функции всего организма. Закаливания показаны лишь тем детям, у которых нет хронических заболеваний. В остальных случаях, о возможности закаливания, следует проконсультироваться у педиатра.



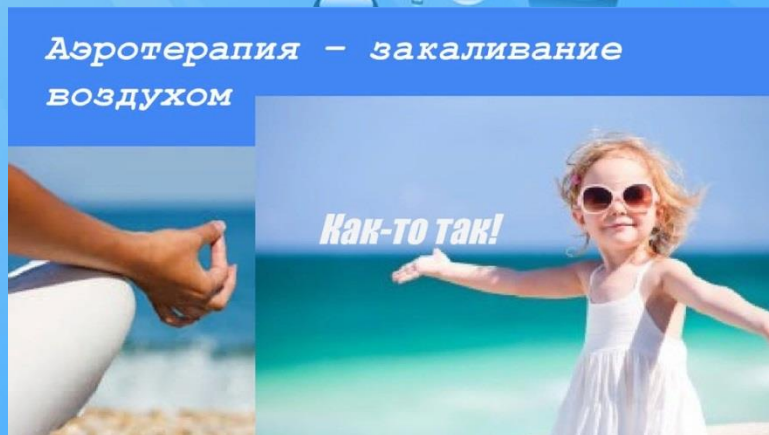
Принципы закаливания детей:

- Следует учитывать возраст ребенка, его физические и психические особенности.
- Последовательность. Процедуры закаливания нужно проводить последовательно, постепенно увеличивать время процедур и нагрузку на организм
- Систематичность. Этот принцип напоминает, что закаливания имеют свой режим
- Закаливание необходимо проводить только при положительной реакции малыша. Нельзя, чтобы ребенок боялся таких процедур, или проводить их насильственно.

В зависимости от того, с помощью каких ресурсов происходит закаливание, существует несколько традиционных методов:



- **Воздушные**
- **Солнечные**
- **Водные**



Каждый из приведенных методов по своему эффективен. Они по разному воздействуют на организм, имеют свои преимущества и недостатки.

Воздушное закаливание детей. Что оно подразумевает?

Закаливание воздухом считается наиболее естественным. Его можно проводить даже для детей самого раннего возраста.



Родители должны поддерживать в квартире свежий и чистый воздух, регулярно проветривать помещения.

Особенно тщательно следует проветривать комнаты после сна и перед. Температура комнат должна быть 22-23 градуса.



Воздушное закаливание происходит даже неосознанно: во время прогулок с ребенком, проветривания помещения, переодевания малыша.



Даже с маленькими детьми нужно регулярно гулять на свежем воздухе. Ребенка нужно одевать по погоде.

Детские врачи настоятельно рекомендуют детям, особенно в летнее время, максимально находиться на улице.

При хорошей погоде можно устраивать дневной сон для ребенка на свежем воздухе.

Водные процедуры закаливания.

Водные закаливания считаются наиболее действенными. Их очень любят дети, особенно в летнее время года.

Если родители убеждены в хорошем самочувствии ребенка, не стоит мешать ему летом играть с водой.



Рекомендуется посещать бассейн, речные и морские пляжи, в детских садах бывают галечно-водные тропы. Но и водные закаливания должны вводиться постепенно.

Вот несколько этапов:

- Обтирание влажной тканью или мочалкой.
- Обливание ног водой пониженной температуры.
- Контрастный душ с небольшой разницей температур.
- Местные ванны (рук, ног)
- Купание в бассейне
- Купание в открытом водоеме.



Солнечное закаливание.

Солнечные ванны – это превосходное средство лечения и профилактики различных заболеваний, ведь они регулируют теплообмен и повышают иммунитет. Именно поэтому многие люди проводят закаливание солнцем. Это не просто поднимает настроение, но и способствует быстрому оздоровлению организма в целом.



Закаливание солнцем увеличивает у человека в организме количество витамина D.

Его недостаток может привести к развитию серьезных заболеваний опорно-двигательной системой, например, рахита или остеопороза. Принятие солнечных ванн также:



Закаливания солнцем лучше всего проводить таким способом:



Наденьте легкий головной убор (панаму или соломенную шляпу).
Выйдите на солнце с 7 до 10 часов утра на 20 минут.
В последующие дни увеличивайте пребывания минут на 10.

Когда процедура будет длиться более 2-х часов, раз в час делайте перерыв на 15 минут.
Более 3 часов в сутки на солнце не находитесь.

- учащает сердцебиение;
 - повышается уровень работоспособности;
 - расширяет кровеносные сосуды;
 - способствует выработке мелатонина.
- Солнечные лучи помогает при лечении кожных аллергических реакций и заболеваний (язв, угрей и псориаза).



К нетрадиционным методам закаливания относят:

- **обтирание тела снегом,**
- **обливание ледяной водой,**
- **воздействие на тело человека отрицательных температур воздуха.**



Закаливание детей в зимний период: Польза и вред



В холодные периоды, следует относиться к закаливанию с осторожностью. **Нельзя проводить такие процедуры, если ребенок болеет простудным заболеванием.** Когда же малыш здоров, пренебрегать закаливанием в зимний период не стоит.

Закаливание снегом можно считать самым интенсивным методом укрепления детского иммунитета.

Чтобы закаливание в холодную пору принесло пользу, необходимо соблюдать правила:

- В зимний период, повышать контрастность температур необходимо крайне осторожно
- Время процедур закаливание должно быть сокращено зимой.
- Для того, чтобы зимнее закаливание воспринималось ребенком позитивно, необходимо проводить закаливание активно
- Одевать ребенка в зимний период нужно умеренно. Следует прислушиваться к мнению малыша, учитывать, когда ему жарко или холодно
- Прекращать закаливание зимой можно только на время простудных заболеваний



Методы закаливание совсем маленьких детей и школьников несколько отличаются:

*Для дошкольников рекомендованы
контрастные закаливания:*



*Именно снег и температура
воздушной среды активнее всего
охлаждают тело, вызывая
немедленную реакцию.*



На прогулку лучше надеть сапожки, которые легко снимаются.

Нельзя разувать детей, если они не согрелись.

Для этого можно поиграть в снежки или просто побегать.

*У румяного ребенка наверняка ножки в тепле. Закаливание снегом начинается
с одной ножки: снимается обувь, и ножка ставится на снег на несколько секунд.*

После процедуры вытирается сухим полотенцем и снова обувается.

*То же повторяют с другой ногой. Когда ребенок привыкнет к холоду, можно давать ему побегать по неглубокому снегу до
3 минут — ему наверняка понравятся новые ощущения, если вы позаботитесь о том, чтобы под снегом была земля, а не
асфальт или бетон.*



*Для школьников, которые раньше регулярно проводили
подобные процедуры,
предусматриваются
закаливания с более
низкими температурами.*

*Однако, стоит учесть, что организм каждого ребенка индивидуален
и нельзя слепо следовать общим рекомендациям. Смотрите по
состоянию малыша — если он не замерз, то все в порядке. Если же вы
заметили признаки охлаждения, то прервите процедуру и
уменьшите ее продолжительность в следующий раз.*



***Важная особенность — это здоровье ребенка и его привычка к процедурам закаливание. Если ребенок
здоров, с детства совершает процедуры, то со временем взросления имеет смысл усложнять процедуры.***

Закаливание — профилактика простудных заболеваний детей школьного и дошкольного возраста.

Закаливание вредит детям только в таких случаях:

- Резкое изменение температурного режима
- Слишком контрастные процедуры закаливание
- Наличие у ребенка хронических или временны вирусных заболеваний
- Личная непереносимость определенного метода закаливания

Правила закаливания болеющих детей:



Если же ребенок часто болеет, отменять закаливание не стоит. Его нужно проводить во время, когда малыш здоров.

И соблюдать несколько правил:

- Для болеющих детей необходимы регулярные прогулки на свежем воздухе
- В летнее время года необходимо, чтобы ступни были максимально открыты.
- При возможности, давать малышу босиком походить по траве
- Для болеющих детей рекомендуется начать процедуры закаливания с обтирания и контрастных ванн рук и ног
- Как утверждают педиатры, запись ребенка в бассейн, станет отличным вкладом в его самочувствие
- **При наличии хронических заболеваний, о возможности и методах закаливания лучше посоветоваться с врачом.**

Опасности закаливания холодом. Моржевание.

Дети, купающиеся в проруби, у неподготовленных родителей вызывают шок. В то же время, узнав о методике закаливания холодом, некоторые родители-энтузиасты могут без подготовки выкупать ребенка на Крещение, обнаружить воспаление легких и потом сетовать, что ребенок не совместим с закаливанием.

Такой подход в корне неверен.



Прежде, чем освоить купание в проруби и прогулки в 20-градусный мороз, ребенок с родителями должен пройти длительную подготовку. Закаливание природными факторами лучше начинать летом. Холод воспринимается чувствительной детской кожей подобно боли. Слишком низкая температура вызывает отрицательные эмоции и «отбивает» всё желание закаляться.

Только длительная, тщательная и очень постепенная подготовка ребенка к более низким температурам приведет к устойчивому эффекту. И купание без последствий в ледяной воде — результат этой кропотливой работы.



Кстати, сама процедура купания не является элементом закаливания. Это, скорее, демонстрация крепкого организма, которому нипочем такие нагрузки.

В здоровом теле — здоровый дух!!!



Закаливание — это только одна ступень в здоровом образе жизни.



Кроме этого, необходимо приобщать малыша к физической активности. Для этого, необходимо совмещать закаливание с подвижной игрой. Сама же процедура благотворно влияет на силу организма и на выносливость малыша.



Процедуры закаливания важны для детей всех возрастов. Их должны проводить в детских садах и школах.

Но, никто кроме родителей, не сделает эти процедуры регулярными и максимально полезными.



**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ😊)**