Консультация для родителей "Закаливание детей: традиционные и нетрадиционные методы"

Подготовила старшая медсестра

Минчугина Л.В.

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.

**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 становиться «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 встречи 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.

**Цели и принципы закаливания детей**

Правильное закаливание имеет определенные принципы и цели.

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.

Цели закаливания:

* Укрепляет иммунную систему
* Держит тело в тонусе
* Укрепляет сердечно-сосудистую систему
* Повышает настроение ребенка, позитивно воздействует на психику.
* **Какие существуют методы закаливания детей?**

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

* Воздушные закаливания
* Солнечные закаливания
* Водные закаливания
* Каждый из приведенных методов по своему эффективен. Они по разному воздействуют на организм, имеют свои преимущества и недостатки.

**Традиционные и нетрадиционные методы закаливания. Нетрадиционное закаливание для детей дошкольного возраста**

* К традиционным методам относятся те, которые описаны выше. Такие методы закаливания проверены временем, широко используются в педиатрии. У традиционных методов есть четкие противопоказания. Во остальных же случаях, все они крайне полезны для здоровья
* Нетрадиционные методы включают в себя те, при которых воздействие контрастных температур наиболее ощутимо. Такие методы имеют множество противопоказаний, к ним нужно относиться с повышенной осторожностью
* К нетрадиционным методам закаливания относят: обтирание тела снегом, обливание ледяной водой, воздействие на тело человека отрицательных температур воздуха. Такие методы не рекомендованы для детского организма, тем более, для дошкольников.



**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. Чтобы закаливание в холодную пору принесли 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

**Воздушное закаливание детей. Что оно подразумевает?**

* Закаливание воздухом считается наиболее естественным. Его можно проводить даже для детей самого раннего возраста
* Воздушное закаливание происходит даже неосознанно: во время прогулок с ребенком, проветривания помещения, переодевания малыша
* 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
* 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. 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.



**Методы закаливания детей дошкольного и школьного возраста**

Методы закаливание совсем маленьких детей и школьников несколько отличаются. Для дошкольников рекомендованы не контрастные закаливания. Для школьников, которые раньше регулярно проводили подобные процедуры, предусматриваются закаливания с более низкими температурами.

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**

Дети любого возраста подвержены простудным заболеваниям. Поэтому, процедуры закаливания развивают защиту в любом возрасте. В плане развития иммунитета, наибольшее значение имеют процедуры водного закаливания.

**Вредит ли детям закаливание?**

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**

Как уже отмечалось выше, закаливание — отличный способ профилактики многих болезней. 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.

**Физическое воспитание и закаливание детей**

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.