

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ЗАКАЛИВАНИЮ ДЕТЕЙ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Вырастить детей здоровыми, крепкими, сильными – долг педагогов детских садов, родителей - всех, кто участвует в воспитании.

Нормальное духовное развитие ребёнка невозможно, если он растёт болезненным и хилым. Известно, что здоровье ребёнка в значительной мере зависит от наследственности. Каждый, кто имеет дело с детьми, знает, что на одинаковые условия внешней среды они реагируют по - разному. У одного лёгкий сквозняк вызывает насморк, который может продолжаться несколько недель или осложниться воспалением лёгких. Другой в холодный весенний день будет долго ходить в промокшей обуви и не почувствует ни малейшего недомогания. Различная реакция на внешние факторы во многом объясняется врождёнными особенностями организма. Однако даже у болезненных и ослабленных детей можно уменьшить чувствительность к вредным воздействиям внешней среды.

Систему мероприятий, направленных на повышение общей сопротивляемости организма, называют закаливанием.

В отличие от закаливания, медицинская профилактика, позволяет предупредить только какую либо одну (реже 2 – 3) определённую инфекцию. Но заболеваний много. Есть и такие, против которых не применяют профилактических прививок. К тому же известно, что даже дети, которым сделаны прививки против некоторых инфекций, иногда всё же заболевают. Закалённые крепкие дети заболевают реже и переносят болезнь легче, чем ослабленные.

Таким образом, без сомнения, закаливание детей – одна из важнейших задач родителей и воспитателей.

Задача эта не так проста, как может показаться на первый взгляд. Несвоевременно начатое неправильно организованное закаливание детей может быть причиной ухудшения здоровья. Наиболее целесообразно начинать закаливание в тёплое время года, лучше всего – в разгар лета. В этот период после закаливающих процедур, большинство из которых связано с охлаждением, ребёнок может быстро согреться, что позволяет предупредить возникновение простудных заболеваний.

В работе по закаливанию детского организма следует придерживаться следующих принципов.

- 1. Регулярность;**
- 2. Постепенность (постепенное увеличение нагрузки, пусть медленнее, но зато увереннее достигать желаемого результата).**
- 3. Интенсивность, т.е. увеличение времени воздействия.**
- 4. Сочетаемость общих и местных охлаждений (например: при босохождении, одежда также должна быть облегчённой).**
- 5. Комплексность, т.е. процедуры закаливания должны восприниматься шире, чем просто ходить босиком. Это и прогулки, и бег, и сон при хорошем доступе воздуха.**

6. Положительный эмоциональный настрой ребёнка.

Закаливающее действие солнечных лучей в большей мере связано с тем, что под их влиянием в коже вырабатываются витамины группы Д. Эти витамины способствуют росту ребёнка и укреплению его костей, под их влиянием повышается сопротивляемость к заразным и простудным заболеваниям. Эти витамины содержатся во многих пищевых продуктах. Однако известно, что эти витамины, вырабатываемые непосредственно в коже человека, более активны, чем те, которые поступают с пищей. Не плохой профилактический эффект оказывают тонизирующие напитки с добавлением адаптогенов.

Рекомендуется применение настоя шиповника. Для этого целые плоды (30 – 40 шт.) заливают стаканом кипящей воды и кипятят 7 – 10 минут. После охлаждения и процеживания ребёнок в зависимости от возраста может пить отвар от четверти до половины стакана в день.

Известно значение общей сопротивляемости организма ребёнка. Для её повышения наиболее важны водные процедуры: обтирание обливание и купание. Простудные заболевания в большинстве случаев связаны с местным охлаждением (сквозняки, мокрая обувь). Охлаждение ослабляет защитные способности организма, и те микробы, которые постоянно присутствуют в полости носоглотки, проявляют своё болезнетворное действие.

После закаливающих водных процедур кожу ребёнка растирают докрасна сухим полотенцем. Это способствует возникновению более правильной и быстрой реакции сосудов и позволяет избежать вредного влияния охлаждения, связанного с водными процедурами. **Нельзя допускать, чтобы дети обсыхали на солнце, а особенно на ветру.**

Воздушные ванны действуют сходно с водными процедурами, кроме того, они обеспечивают гигиеническое состояние кожи (кожное дыхание). Вообще же пребывание детей на свежем воздухе совершенно необходимо и в отличие от других закаливающих процедур, не ограничивается каким – либо временем.

Главная ошибка родителей и воспитателей стремление кутать детей. Иногда родители и воспитатели впадают в противоположную крайность – одевают слишком легко даже в холодную погоду, ошибочно считая, что это тоже является закаливанием. Но закаливание холодом предусматривает его непродолжительное воздействие, не ведущее к общему охлаждению организма. Температура тела человека постоянна, и кратковременное действие холода не приводит к её понижению.

Ходьба босиком на прогулке в летний период тоже оказывает закаливающее действие на организм ребёнка. Но прежде чем начать босохождение на участке, необходимо познакомить детей с правилами ходьбы босиком и проверить территорию на наличие предметов, которые могут нанести вред здоровью.