

Закаливание детей в зимний период



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

Зимой в комнате можно держать форточки открытыми, если нет сильного ветра и дети от них находятся в отдалении. Но делать это следует постепенно, вначале оставлять форточку открытой на 2—3 минуты несколько раз в день, а затем и дольше. При этом надо следить, чтобы температура в комнате не была ниже +16°C.

С наступлением теплых дней форточки, а затем и окна при отсутствии сильного ветра и дождя должны быть открыты целыми днями.

Немаловажное значение для закаливания имеет одежда детей. Привыкнув к постоянному теплу, ребенок при малейшем ветре, охлаждении зябнет. Слишком тепло одетые дети быстро потеют, охлаждаются и могут заболеть.

Зимой во время прогулки детей обязательна шапка, закрывающая уши и лоб, на руках должны быть варежки, на ногах — теплые зимние сапожки. Большие теплые платки, шарфы, в которые закутывают детей заботливые мамы, затрудняют дыхание и движения ребенка, перегревают его.

Из-за боязни простуды некоторым детям завязывают нос и рот платками. Ребенку становится тяжело дышать, платок при этом делается влажным, быстро охлаждается и может принести вред здоровью ребенка.

Большую пользу детям приносят прогулки на свежем воздухе. Гулять с детьми надо ежедневно перед обедом и после полдника зимой не менее 1 час. 30 мин. каждый раз. Только сильный мороз, буря и дождь могут быть препятствием для выхода детей на воздух. Веселые игры, катание на санках и лыжах даже в морозную погоду делают прогулку интересной, и дети не замечают холода.

С наступлением теплых дней гулять с детьми надо как можно дольше, а летом они должны быть на воздухе целыми днями. Если позволяют условия, то игры, занятия, еда и дневной сон детей из помещения переносятся на участок.

Закаливать ребенка раннего возраста – это выработать у него способность противостоять охлаждению. К сожалению, многие родители и даже некоторые медицинские работники считают, что маленьких детей надо не закаливать, а всячески оберегать от малейшего охлаждения. Это грубейшая ошибка. Тепличные условия не укрепляют здоровье малыша, а, наоборот, ослабляют его.

Детей надо обязательно закаливать и как можно раньше, буквально с первых дней жизни. Только делать это надо не шаблонно, а с учетом возрастных особенностей и развития. Многочисленными наблюдениями доказано, что дети, закаленные с самого раннего возраста, очень редко болеют респираторными заболеваниями, воспалением легких.

Эффект от закаливания у детей раннего возраста может быть достигнут только при строгом соблюдении следующих основных правил: индивидуальный подход к ребенку, постепенность и систематичность закаливания, а также положительное отношение малыша к закаливающим процедурам.

Что же такое индивидуальный подход к ребенку? Это, прежде всего учет его возраста, характера, физического развития, состояния здоровья и условий жизни.

Нельзя начинать закаливание во время болезни или сразу же после выздоровления, когда организм еще не может вырабатывать защитные реакции.

Детям ослабленным, отстающим в развитии закаливающие процедуры проводят более осторожно.

Детей, которые все время росли в «тепличных» условиях, мало пользовались свежим воздухом, ходили дома в теплой одежде и обуви, оберегались от малейшего ветерка, закаливайте постепенно.

Закаливание должно быть систематическим. Только в этом случае оно будет действенным. Нельзя закаливать «про запас». Только при постоянном подкреплении и тренировке, в течение круглого года вы достигнете успеха.

Необходимо, чтобы закаливание прочно вошло в режим дня ребенка. Для этого используют прогулки, игры. Нужно приучать малыша не бояться холодной воды, ходить босиком. Не пугайтесь, если он голыми руками берет снег и лепет снежки. Закаливание можно продолжать даже при легких заболеваниях. Только в этом случае нужно посоветоваться с врачом.

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.