

ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ВОДОЙ.

Ваш малыш часто простужается и болеет, ему назначают кучу лекарств, вы можете помочь ему, начав закаливание организма ребенка. В этой статье вы сможете узнать как и когда правильно начать закаливание детей дошкольного возраста водой, с какой температуры начать, какие есть противопоказания и правила.

Существуют следующие виды закаливания детей дошкольного возраста водой : обтирания, обливания, обливания ног, контрастный душ.

Вы отважились на закаливание ребенка водой, тогда вам понадобятся: варежка из мягкой фланели для обтирания и кувшин, ведро, ковш, термометр, полотенце для обливания, плюс ваше желание .

Закаливание детей дошкольного возраста водой требует выполнения следующих важных правил:

- постепенность - постепенное снижение температур;
- постоянство - закаливаться нужно каждый день, если прекращаете хотя бы на неделю, надо все начинать с исходной температура воды;
- посильность - следите, чтобы ребенку нравились процедуры и чтобы он не перемерзал. Начинать закаливаться можно в любое время года, но лучше в теплое.
- Эффект от закаливающих процедур достигается за несколько месяцев(2-3), а исчезает за 2-3 недели, а у дошкольников через 5-7 дней. Поэтому нельзя отменять закаливание даже в случае легких заболеваний детей - надо просто уменьшать нагрузку или интенсивность раздражителя.

Существуют следующие противопоказания к закаливанию детей водой:

- Острые инфекции
- Высокая лихорадка
- Повреждения кожных покровов (ожоги, травмы, экссудативный диатез)
- Неврозы и высокая нервная возбудимость
- Нарушения в деятельности сердечно-сосудистой системы
- Нарушения деятельности выделительной системы
- Остановка в весе
- При ухудшении состояния ребенка после начала закаливания его также следует прекратить

Если у вашего ребенка нет никаких противопоказаний к закаливанию, то выберите для своего малыша один из способов о которых рассказано ниже в зависимости от возраста ребенка.

Обтирание для детей с 2-3 месяцев.

Детям до года начиная с 2-3 месяцев , закаливание нужно начинать с обтирания, сначала делать сухие обтирания до появления легкой красноты 2 недели, а затем перейти к влажным. Используем варежку из мягкой ткани (фланель, трикотаж), смоченную водой соответствующей температуры (начальная 35 °С, конечная температура воды при обтирании детей 30 °С). Температуру снижаем на 1 градус через два дня на третий. Сначала ребенку обтирают руки, затем ноги, грудь, живот и спину. Руки и ноги обтирают, слегка массируя кожу от пальцев по направлению к туловищу устранению застоя крови. После влажного обтирания надо сразу же растереть кожу ребенка сухим мягким полотенцем. С 9-ти месяцев можно начинать обливание.

Обливание для детей с 9 месяцев.

Итак, начнем перед обливанием ребенок должен быть теплым, мы например сначала моемся, а потом обливаемся. Начальная температура воды 35 градусов, снижаем температуру через два дня на третий на один градус, сначала поливаем из кувшина 3-литрового или банки. Через месяц доходим до конечной температуры при обливании детей 26 градусов и начинаем поливаться из ведра (голову не мочим). Сначала вытираем ребенка полотенцем - первый месяц, далее оставляем обсыхать.

Для начала можно попробовать обливание ног ребенка, обливают нижнюю половину голени и стопы. Набираем два ведерка или тазика с прохладной и теплой водой, и обливаем ноги малыша поочередно из ковшика, по пять - семь подходов, следите за ребенком чтобы не замерз. Начальная температура 30 градусов, снижаем через два дня на третий до конечной температуры при обливании ног детей 18 градусов, но не забывайте смотреть за реакцией ребенка возможно вам хватит и 20 градусов. Когда дойдете до этого порога можно увеличивать температуру теплой воды, но тоже постепенно.

Можно попробовать контрастный душ. Но мне кажется, что приятнее обливаться и температуру проще контролировать. Контрастный душ рекомендуется детям только с 1,5 лет. Особенно полезен он вялым, заторможенным детям, а легковозбудимым детям подойдет обливание. Температура воды при закаливании душем должна быть такой же, как и при общих обливаниях. После душа ребенка также надо хорошо растереть сухим мягким полотенцем.

Если у ребенка есть какие-то серьезные заболевания, то в любом случае надо проконсультироваться с врачом перед началом закаливания.

Закаливание детей дошкольного возраста.

Закаливание - это процедуры, направленные на повышение защитных сил (иммунитета) организма человека и детей, в том числе. Кроме того закаливание укрепляет нервную систему, способствует правильному обмену веществ и гармоничному физическому развитию детей, но необходимо знать когда можно начинать закаливание детей дошкольного возраста, какие методы закаливания и противопоказания к нему существуют.

Закаливание может применяться у детей с рождения в виде воздушных ванн при переодевании малыша (не одевайте его сразу дайте минутку полежать, температура в комнате должна быть 21-22 градуса, постепенно увеличивайте время до 30 минут) и прогулках. Если ваш малыш родился менее 1,5 кг, то гулять можно через 3-4 недели, с более крупными малышами гуляют с двухнедельного возраста при температуре 25-26 градусов - это летом, осенью и весной выносят малыша на улицу с 1-1,5 месяцев, а зимой начинают гулять с двух месяцев, при весе более 2,8 кг. Первая прогулка должна быть 10-15 минут, затем постепенно увеличивают длительность прогулок на 20 минут, доводя время пребывания на воздухе до 1-1,5 часов.

Еще один естественный и простой метод закаливания детей - солнечные ванны, но крохам до года нельзя находится под прямыми солнечными лучами, малышу лучше всего находится в тени деревьев, чтобы на него сквозь листву падал рассеянный солнечный свет, во время такой прогулки не возбраняется раздеть кроху на несколько минут, но не забудьте, на голове ребенка должна быть панамка, после года детям можно гулять на солнце, но до 12 часов дня и после 17 часов.