Какие методы закаливания для малышей лучше применять?

В каждой культуре с самых древних времен мы находим обычаи, направленные на поддержание здоровья подрастающего поколения. Воспитание духа, укрепление тела, тренировка воли, формирование определенных черт характера – все это в целом и обозначается емким словом «закаливание».

Воздушные ванны

Принимать их надо с самого рождения. Если не пеленать ребенка, он быстрее и лучше адаптируется к новым для него условиям жизни. Первый холодовой стресс малыш получает при рождении: перепад температур между атмосферой матки и воздухом помещения составляет 15-18 градусов. Сразу включаются механизмы терморегуляции организма. С первого же дня все время бодрствования малыш может находиться голеньким при комнатной температуре, он не замерзнет. Тем более, что первые недели своей жизни мама часто держит ребенка на руках, согревая его своим теплом.

Если у малыша прохладные ручки и ножки, но теплый носик – он не мерзнет: таким способом организм настраивается на экономичный режим теплоотдачи, приближая температуру конечностей к температуре окружающей среды. Если носик холодный – ребенка стоит одеть и согреть. Однако годовалые дети способны часами находиться без одежды при температуре +18-20, не проявляя признаков замерзания. Дома следует использовать минимум одежды: например, футболку и трусики (или боди без рукавов), и никаких чепчиков и носочков.

Если у вас самый обычный ребенок, не закаленный, да еще и «мерзлявый» и не слишком здоровый (то насморк, то кашель, то горлышко красное), – его можно начать закаливать по особой, щадящей технологии. Начните его постепенно «раздевать»: раз в неделю освобождайте от одной из одежек. Для начала снимите с него теплую кофту или свитер, в которых он наверняка ходит дома. Через неделю – избавьтесь от шерстяных носков. Еще через неделю – от рубашки, оставив только маечку. Колготки или штаны замените на шорты, а тапки пусть будут на босу ногу. И наконец – пустите его по квартире босиком. Так в течение месяца-двух ребенок привыкнет чувствовать себя более здоровым и бодрым, а мама привыкнет стирать меньше одежды и тратить меньше денег на лекарства от простуды.

Прогулки

Гулять с малышом можно с первых же дней его жизни. Лучше всего – в парке или в

Какие методы закаливания для малышей лучше применять

Автор: admin

16.03.2014 21:34 -

лесу, где много свежего воздуха и природная атмосфера. В теплые летние дни на матрасик коляски можно постелить пеленку, голенького малыша положить на животик и укрыть еще одной тонкой пеленкой. Даже в сомнительную погоду не перекутывайте ребенка: лучше надеть несколько тонких слоев одежды, чем один толстый, это поможет убрать или добавить лишний слой, если выглянуло солнце или подул ветер. Малыша надо одевать «как капусту», эти слои помогут исключить переохлаждение и перегрев.

Очень полезны солнечные лучи

Под их воздействием погибают болезнетворные бактерии, стабилизируется качественный состав крови, улучшается обмен веществ, повышается сопротивляемость организма. Под воздействием солнца организм производит витамин D, который гораздо лучше искусственно синтезированного аналога. Ультрафиолетовые лучи – источник позитивного, «солнечного» настроения, и пусть оно будет с первых дней жизни.

Хождение босиком

Стопа – особая часть тела, на ней сконцентрировано огромное количество нервных окончаний – рецепторов. При ходьбе босиком мы получаем своеобразный массаж стопы и тонизируем весь организм. Если с самого начала не надевать на ребенка обувь в домашних условиях, он привыкнет ходить босиком и будет чувствовать себя комфортно. Даже на улице в теплое время года можно предложить погулять босиком, дети это очень любят.

Не бойтесь «синих ножек» – это нормальная реакция сосудов, направленная на сохранение тепла, а не признак замерзания. Зимой на несколько секунд или минут можно ставить малыша ножками на снег. И если родители покажут ему пример, у него не будет никаких психологических барьеров против того, чтобы спокойно пройти босиком по снегу.

Холодные обливания

Это самая доступная и самая распространенная процедура, в первую очередь ассоциирующаяся с закаливанием. Дома обливать ребенка можно из емкости (таз, ведро, ковш) или из душа.

Перед обливанием желательно проделать с малышом интенсивные физические упражнения, чтобы разогреть тело. Можно проводить обливание после обязательной вечерней ванны перед сном, а можно разделить их по времени. Сначала в тазик с прохладной водой или прямо под кран на несколько секунд опускают ножки малыша. Затем уверенным движением, широкой струей сверху вниз обливают все тело из ковша, стараясь, чтобы максимальная поверхность тела за короткое время проконтактировала

с водой. Традиционно обливание сопровождается возгласом «На здоровье!». После этого малыша заворачивают в пеленку и прикладывают к груди. Нормальная реакция – повышение мышечного тонуса и двигательной активности, покраснение кожи и два-три выдоха с криком. После обливания детки быстро нагреваются, активно сосут грудь, хорошо спят.

Контрастные температуры

Чередование холода и тепла издревле известно своими целительными и тонизирующими свойствами. В качестве тепла используют баню, сауну, горячую воду, в качестве холода – прорубь, бассейн, холодную воду.

Одним из приемов самого раннего контрастного закаливания является «холодовое пятно». Ребенка купают в ванне, в теплой воде, а из крана широкой струей пускают холодную воду. Малыша подводят к месту смешения холодной и теплой воды, проводят по «холодовому пятну», оставляют там на несколько секунд, возвращают в теплую воду.

Для детей постарше подойдет такая игра: во время купания в ванне помещайте рядом с ребенком тазик или ведро с холодной водой. Играя, он обязательно будет брызгаться в этом тазу. Прелесть этой холодной процедуры в том, что она не навязывается извне, это всего лишь игра и вызывает только положительные эмоции. А малыш привыкнет к холодной воде настолько, что однажды захочет вылить эту холодную воду на себя, и это его только развеселит, а не напугает.

Два тазика – с холодной и горячей водой – еще одна интересная игра. Если их поставить в ванну, можно переступать из одного в другой, как будто ходить по лужам. А пользу от этой контрастной ножной ванны трудно переоценить. Кроме температурного закаливания, здесь происходит стимуляция активных точек стопы, и заряд энергии идет во все органы.

Баня – исключительно полезная закаливающая процедура, благотворно влияющая на весь организм. В банном жару погибают многие бактерии, выводятся токсичные продукты обмена веществ, организм вырабатывает вещества, предотвращающие инфекционные заболевания. После каждого захода в парную хорошо окунуться вместе с ребенком в прохладный бассейн. Регулярное (1 раз в неделю) посещение бани с грудными детьми действует очень благотворно: у ребенка улучшается сон, общее состояние, он лучше переносит колебания температуры. Хорошо помогает жара при начинающихся простудах или гриппе. После бассейна с сауной ребенок обычно хорошо и

Какие методы закаливания для малышей лучше применять

Автор: admin
16.03.2014 21:34 -

ДОЛГО СПИТ.

Выбирайте любой способ укрепления здоровья или изобретайте свой собственный.

Желаем вам и вашему малышу здоровья и любви!

Автор - **Дарья Танина**

[Источник](#)