

ՅՈՒՆԱՆՈՒՅՆ



*Надо ли закаливать ребенка
и как это делать грамотно?*

Или можно вообще не напрягаться?

*Почему одним детям закаливание на пользу, а у
других обливание холодной водой провоцирует
все новые простуды? Попробуем
разобраться, что можно считать
закаливанием.*



Что естественно, то полезно

Практическими медицинскими исследованиями в московских детских садах доказано, что наиболее эффективным и в то же время щадящим является воздушно-контрастное закаливание детей. Для этого одну комнату прогревают до 21-24°C, а в другой поддерживают температуру на 3-5°C ниже.



Постепенно, в зависимости от возраста детей, температуру во второй комнате в течение нескольких месяцев понижают. Подобный же естественный способ закаливания идеален для дачи (кстати, все закаливающие процедуры лучше начинать в теплое время года). На даче эффект двух комнат с разными температурами выполняет, собственно, сам дом и двор, куда ребенок периодически попеременно забегает.

Замечено, что деревенские жители, вынужденные с малых лет то и дело выбегать в любую погоду во двор, лишь накинув легкую одежду, гораздо меньше подвержены простудным заболеваниям, чем горожане.

Что касается пробежек босиком по травке, то летом они не возбраняются. Не только разная температура поверхности, но и различная ее фактура хорошо влияет на рецепторы стопы, которые, в свою очередь, напрямую связаны с рецепторами слизистой носа.

Не навреди!



Чтобы не нанести вред ребенку, при закаливании необходимо соблюдать несколько элементарных правил. Во-первых, прежде чем начинать закаливающие процедуры, посоветуйтесь с лечащим врачом. Во-вторых, делайте все постепенно. Один из решающих принципов закаливания — регулярность. От перерыва более, чем в две недели закаливающий эффект убывает. Психологическое состояние, и ваше, и ребенка, тоже очень важно. Закаливаетесь вместе с ним, и дело пойдет веселее и эффективнее. Не забывайте о других, кроме водного, способах закаливания. Солнечные ванны, например, показаны перед водными процедурами, а не после. Причем, какая бы ни стояла жара, окунувшись, влажную кожу нужно вытирать насухо, иначе детский организм может переохладиться. Абсолютным противопоказанием к проведению солнечных ванн для детей является температура воздуха $+30^{\circ}\text{C}$.

Помните, что крайне осторожно солнечные ванны при более низкой температуре назначают даже трехлетним, а детям до года они просто вредны. Малышам лучше всего подставлять лицо под солнышко весной и осенью, а летом идеально загорать под рассеянными лучами. Не менее важно и не перекутывать ребенка. Если с прогулки он приходит вспотевшим, значит, его одели слишком тепло.