

## Жара и холод нипочём. Лето – идеальное время для закаливания ребёнка



Закаливание – это воспитание устойчивости к воздействию различных факторов окружающей среды. Закалённому ребёнку нипочём жара и холод, сквозняки, дожди, ветра.

Но не стоит думать, что добиться этого можно только экстремальными методами вроде купания в ледяной воде или прогулок в плохую погоду в одной рубашонке. Правильное закаливание – регулярное и постепенное, кроме того, оно подразумевает ещё и особый образ жизни.

### Всё, отбой!

Многие родители с наступлением каникул напрочь забывают о режиме. Мама и папа думают, что таким

образом они дают возможность отпрыскам отдохнуть после многотрудного учебного года. Увы, это не так. Режим детям необходим. Может, и не такой строгий, как в течение года, но тем не менее вставать и ложиться ребёнку и летом нужно в одно и то же время. Дошколёнку требуется спать 10 часов (и 1-2 часа днём), младшему школьнику – 8-9 часов.

Температура воздуха в комнате во время сна должна быть на 2-3 градуса ниже, чем обычно (для малышей – 21-23 °С, для средней группы детского сада – 20-21 °С, а для «подготовишек» и школьников – 19-21 °С). Но сквозняков быть не должно, поэтому, открывая форточку или дверь на балкон, закройте двери в комнату.

Проснувшись, ребёнок должен сделать зарядку. Если она будет проходить на свежем воздухе – отлично. Дома проводить упражнения нужно в хорошо проветриваемой комнате, чтобы был приток кислорода к тканям. Деткам до 3 лет хватит 5-7 минут занятий, а дошколята могут выдержать и четверть часа. Упражнения самые простые: ходьба на месте, наклоны, приседания, повороты туловища, подъём рук и ног. Хорошо бы провести зарядку в форме игры. Мячи, обручи, скакалки – вам в помощь.

### Чтобы горло не болело

За зарядкой следует умывание. Сначала тёплой, потом прохладной водой. Температуру можно снижать на один градус каждые два дня.

Малышам достаточно просто умыться личико и вымыть ручки прохладной водой, а детей старше 3 лет можно сполоснуть до середины туловища. Но эта процедура должна быть комфортной, чтобы процесс доставлял ребёнку удовольствие, а не вызывал страх.

После чистки зубов – полоскание рта. Дети с 4-5 лет уже могут прополоскать водой и горло. Сначала тёплой водой, затем постепенно снижая температуру воды до комнатной и ниже. Также день за днём можно увеличивать и время процедуры: с одной минуты до двух-трёх. Холодные полоскания хорошо укрепляют местный иммунитет глотки и являются профилактикой ангины.

Через некоторое время от начала таких процедур ребёнка можно наградить мороженым прямо из холодильника. «Сладкое закаливание» нравится всем детям без исключения. Но лучше начинать с мягкого мороженого, температура которого значительно выше, чем у твёрдого.

### Босоногое детство

Многие дети обожают дома шлёпать босыми ножками. В плане закаливания это хорошо, а вот в плане ортопедии – не очень. Ведь длительная ходьба босиком по твёрдой поверхности может навредить формированию свода стопы и даже привести к развитию плоскостопия. Поэтому малышам до 5 лет лучше носить дома специальную домашнюю обувь с твёрдым задником.



Другое дело – хождение босиком на природе: по травке, влажному песочку, камешкам, а самое полезное – по росе. И даже по лужам! А после прогулок босиком нужно устроить ножные обливания. В жару – прохладной

водой, а если малыш мерил холодные лужи, то сначала его ножки нужно согреть, после чего высушить полотенцем.

### **Лей, лей, но жалей!**

Наконец, обливание – самый популярный и действенный метод закаливания.

Контрастный душ можно начинать с двух лет: сначала надо облить холодной водой ступни и ладошки малыша, очень быстро окатить водой спинку, начиная с шеи, после чего нужно устроить ребёнку тёплый душ. Потом снова ненадолго холодное воздействие и уже подольше – тёплая вода. И так раза три-четыре. Если малыш крепкий и здоровый – процедуру можно заканчивать холодной водой, хлипких детишек напоследок лучше обдать тёпленькой водичкой.



Однако при хронических заболеваниях почек и сердца закаливающие процедуры запрещены. При нервных болезнях тоже лучше избегать сильных температурных контрастов. И вообще, прежде чем приступить к закаливанию ребёнка с тем или иным хроническим заболеванием, надо посоветоваться с врачом. Также не стоит этого делать насильно. Если холодные обливания ребёнку категорически не нравятся, настаивать не надо, а нужно подумать, не переборщили ли вы с температурой воды. Возможно, малышу требуется более комфортный режим закаливания. Например, обтирание тела влажной махровой салфеткой.

А можете попробовать провести закаливание в игровой форме. Поставьте на травке два тазика: один с очень тёплой (38 °С), другой – с холодной водой (27 °С). Пусть малыш потопчется сначала в тёплой водичке, а потом перебежит к тазу с холодной водой. И так несколько раз. Будет полезно и просто повозиться в воде, сидя в маленьком наддувном дачном бассейне или тазике с формочками и пластиковыми игрушками.

### **Важно!**

Два главных принципа закаливания: регулярность и постепенность. Поэтому перерывов в этой работе быть не должно. Но, если всё-таки так случилось, всё придётся начинать сначала. Но зато снижать температуру воды для обливания уже можно будет быстрее, чем в первый раз, – ежедневно на 1–2 градуса.

Если же ребёнок во время обливаний заболел, то к процедурам можно вернуться не раньше чем через неделю после выздоровления, а если болезнь протекала тяжело, то о возможности продолжить закаливание нужно посоветоваться с педиатром.



### **От всех болезней нам полезней**

Летом дети должны проводить на воздухе большую часть дня. В идеале домой они должны забегать только для того, чтобы перекусить и поспать. Чем активнее двигается малыш, тем лучше. Но очень важно, чтобы на прогулке он был правильно одет.

Если на улице тепло, достаточно шортиков и футболки с сандаликами. Носки – уже лишнее. А вот панамка нужна обязательно. Если одежда не может уберечь ребёнка от жгучего солнца, лучше нанести на кожу солнцезащитный крем.

Солнечные ванны – источник витамина D, укрепляющего кости, зубы и иммунитет. Однако не для

всех детей солнышко полезно. Так, малышам с эндокринными, сердечными и другими хроническими заболеваниями пребывания под прямыми ультрафиолетовыми лучами лучше избегать.

Но и здоровым деткам загорать можно только до 11 утра и после 16.00, а в середине дня, когда солнце чересчур активное, от него лучше побережиться. Необязательно в это время сидеть дома – можно прогуляться по лесу или посидеть в саду, в тени раскидистых деревьев.