

# Закаливание часто болеющих детей

Многие родители очень хотят начать закалять ребенка, но... просто замучили разные ОРЗ и ОРВИ. Кажется, что не успел ребенок поправиться, как снова заболел... Что же делать? Как начать закаливание в данном случае? Закаливание часто болеющего ребенка требует, конечно, большой осторожности и большого терпения, потому что стойкий эффект достигается, как правило, не сразу.

1) Нужно самим родителям перестать бояться закаливать, а твердо решить, что это нужно. Если есть хоть какая-то доля сомнений, то закаливание лучше не начинать.

2) Необходимо каждый день гулять с ребенком на свежем воздухе не менее 2 часов. В любую погоду (ну кроме сильного мороза и штормового предупреждения). Помните, что день без прогулки—потерянный день

3) Перестать кутать ребенка, как дома, так и на улице. Перегрев, гораздо хуже переохлаждения. Если ребенок на улице в прохладную погоду вспотел, то это прямой путь к простуде.

4) Ежедневно проветривайте комнату. Зимой до 4-5 раз в день, а летом окно держите постоянно открытым. Не бойтесь открытых форточек—прохладный свежий воздух не враг, а друг часто болеющего ребенка.

5) Каждый день делайте зарядку. Хорошо, если утреннюю зарядку ребенок будет делать вместе с родителями.

6) В режим дня ребенка должны войти и закаливающие процедуры.

Начинайте закаливание с воздушных ванн. Пусть с утра ребенок минут 15 побегает босиком в трусиках. Первые минут 7 с ребенком сделайте гимнастику, чтобы он разогрелся.

После зарядки и воздушных ванн умывание **ПРОХЛАДНОЙ** водой. Начинайте от 27 градусов, каждый день потихоньку снижая температуру воды до 14-16 градусов. После умывания — полоскание горла кипяченой водой. В первые дни теплой водой — 36-33 градуса; через каждые 7 дней снижать ее температуру на 1 градус, доведя до 18-16. Эта процедура особенно полезна ослабленным, часто болеющим детям. Если ребенок заболел, полоскание не прекращают, но снижать температуру воды не следует. Лучше даже полоскать горло водой более теплой — на один градус выше, чем до заболевания.

Начните делать контрастное обливание ножек.

Ставят два таза с таким количеством воды, чтобы уровень ее доходил до середины голени. В одном тазу вода должна быть горячей 38-40 градусов, а в другом при первой процедуре – на 3-4 градуса ниже. Ребенок сначала погружает ножки в горячую воду на 1-2 минуты, а затем “перескакивает” в таз с прохладной водой на 5-20 секунд. Так можно менять горячие и прохладные ножные ванны 3-6

раз. Каждые 5 дней температуру воды во втором тазу снижают на 1 градус, доводя до 17-12 градусов. У ослабленных детей процедуру нужно заканчивать тазом с горячей водой, а у крепких и здоровых – с прохладной.

Необходимо придерживаться основных принципов закаливания:

- ✓ Приступать к закаливанию можно в любое время года.
- ✓ Закаливание эффективно только тогда, когда его проводят систематически; без постоянного подкрепления достигнутые результаты снижаются.
- ✓ Нельзя резко увеличивать продолжительность и силу закаливающих воздействий. Нарушение принципа постепенности может вызвать переохлаждение и заболевание ребенка.
- ✓ Закаливающие процедуры нельзя начинать, если ребенок болен. Эффективность закаливающих процедур увеличивается, если их проводят комплексно.
- ✓ Процедура должна нравиться ребенку, вызывать положительные эмоции.

