Всем нам хорошо известно, что любое заболевание гораздо проще предотвратить, чем потом вылечить – тем более, если речь идет о детях. Наряду с приемом витаминов, сбалансированным питанием и физической активностью уберечь от частых болезней и укрепить здоровье ребенка поможет закаливание.

Что такое простуда и как в борьбе с этой напастью может помочь закаливание? Дело в том, что при здоровом кровообращении в верхних дыхательных путях вирусам очень сложно атаковать клетку, так уж устроен организм человека. А вот если кровоток носоглотки нарушается, вот тогда и начинается болезнь. Тут-то и может помочь закаливание – ведь у закаленного ребенка тренированные сосуды и с кровообращением проблем не возникает. Это первое, самое простое влияние закаливания на детский организм.

Следующим важным моментом является эффект стимуляции иммунитета при закаливании. Дело в том, что закаливающие процедуры являются слабым раздражителем для иммунной системы человека. Следует отметить, что раздражитель именно слабый, не стрессовый – ведь стрессовые нагрузки на организм вызывают сначала сильный иммунный ответ, но через некоторое время иммунная система истощается. А система закаливания предполагает постепенное, медленное усиление нагрузок на организм, что сказывается только благотворно.

Ученые считают, что начинать закаливать здорового ребенка можно с самого рождения – ведь младенец, рождаясь, попадает из среды с нормальной температурой организма матери в температурные условия, где вряд ли теплее 22-23 градусов. Для новорожденного прекрасно подойдет закаливание с помощью воды.

Обычно ребенка купают в воде 36-37 градусов. Первая закаливающая процедура должна проходить так – вынув ребенка, положите его животиком на ладонь и облейте его пятки водой 26-27 градусов. Затем нужно аккуратно полить спинку малыша. После этого на 10 минут укутываем ребенка, а еще через 10 одеваем. Каждые три-четыре дня снижайте температуру на градус. После такой процедуры дети быстро успокаиваются и крепко засыпают. Перед началом закаливания обязательна консультация с врачом.

Закаливать можно и нужно детей любого возраста. Если ребенок уже старше года, то начать закаливание можно так – во время теплого душа, когда ребенок уже достаточно разогрелся, полейте холодной водой ему на ладони и ступни и снова включите горячую воду. Повторять это действие можно до семи раз, заканчивая прохладным обливанием. Постепенно увеличивайте контраст между горячей и холодной водой.

Если ваш ребенок уже привык к контрастным обливанием, то зимой можно побегать с ним по снегу. Малыш должен хорошо разогреться, бегать по снегу можно, только если у него теплые ножки. Ставьте его ступнями на чистый снег – сначала на пару секунд, а со временем можно удлинять процедуру. Дело в том, что нервные окончания сосудов ног связаны с сосудами носоглотки; рефлекторное сжатие, а затем расширение сосудов является профилактикой простудных болезней.

И помните, главное правило закаливания детей – с ними вместе должны закаливаться и родители!

Основные правила закаливания ребенка.

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