Закаливание детского организма в домашних условиях

Каждая мама хочет, чтобы ее ребенок рос сильным и крепким, не простуживался от малейшего сквозняка и прекрасно себя чувствовал. Всё же многие родители не довольны состоянием здоровья малыша. Кроха часто болеет, хотя одет в ультрасовременный теплый комбинезон, а в квартире постоянно работает обогреватель и положен теплый пол.

Много мифов ходит о методах и способах закаливания детей. Родителям стоит разобраться в особенностях детского организма и подобрать подходящие малышу процедуры. Не нужно забывать о правилах закаливания, без соблюдения которых все усилия будут напрасны, а состояние здоровья крохи может даже ухудшиться.

Закаливание – повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды путем целенаправленного дозированного воздействия этих условий.

Рациональное применение закаливающих процедур положительно воздействует на организм малыша, улучшается кровообращение, обмен веществ, работа нервной системы. Ребенок постепенно адаптируется к воздействию факторов закаливания, повышается способность сопротивляться инфекциям.

Закаливающие процедуры разделяют в зависимости от фактора окружающей среды, который воздействует на организм. Самыми распространенными и эффективными системами закаливания детей являются водные и воздушные процедуры, закаливание солнцем.

Правила закаливания

Закаливаться весело

Ни при каких обстоятельствах закаливание не должны приносить малышу неприятные ощущения. Ребенок не должен плакать, кричать, воспринимать закаливание как испытание. Если малышу не нравится выбранный вами метод, подберите другой вариант, который принесет ребенку пользу и положительные эмоции.

Закаливаемся постепенно

Не нужно торопиться закаливать малыша, дайте организму крохи адаптироваться постепенно. Понемногу увеличивайте время процедуры, постепенно снижайте температуру.

Проводим процедуры систематически

Закаливающие процедуры будут иметь отличный результат, если проводить их регулярно. Лучше всего подобрать подходящий момент, когда малыш сыт и находится в хорошем расположении духа. Проводить процедуры следует в одно и то же время ежедневно.

Комбинируем факторы закаливания

Необходимо периодически менять и комбинировать закаливающие факторы. Самые полезные и доступные из них – солнце, воздух и вода. Очень действенно сочетание закаливающих процедур и гимнастики.

Предупреждаем переохлаждение и перегрев ребенка

Следите за состоянием и настроением малыша во время закаливания. Слишком интенсивные мероприятия могут негативно отразиться на состоянии здоровья ребенка.

Не закаливаться во время болезни

Перед началом закаливания стоит проконсультироваться с врачом. Если у закалявшегося ребенка нарушено самочувствие, повышена температура или проведена вакцинация, закаливание стоит пропустить.

Закаливаться вместе

Если традиций здорового образа жизни и закаливания придерживается вся семья, ребенок быстро адаптируется и поддерживает родителей.

Начинать в любом возрасте

Хотя эффективность закаливание выше при правильной организации быта малыша еще с пеленок, начинать закаливаться можно в любом возрасте.

Каждую маму интересует вопрос, что нужно делать, чтобы кроха рос здоровым и активным, не навредит ли метод раннего закаливания малышу. На самом деле многие опасения родителей беспочвенны, грамотное закаливание укрепит иммунитет и поможет избежать частых заболеваний.

Для детей до года идеально подходит закаливание воздухом, которое можно проводить при переодевании ребенка. Затем включайте в ежедневное принятие ванн обливание прохладной водой или применяйте влажные обтирания. Не нужно забывать про прогулки, следует правильно подбирать одежду крохе.

Для детей старше 3 лет, можно использовать контрастные процедуры и начинать применять закаливание солнцем. Хорошие результаты в этом возрасте дает комбинация и смена методов закаливания. Закаливание детей и подростков может включать полный набор укрепляющих иммунитет мероприятий.

*Закаливание детского организма – простой и эффективный способ тренировать защитные силы ребенка.*

*Лучше всего начинать приучать ребенка к закаливанию с первого года жизни. Но если вы упустили этот период, не отчаивайтесь – начинать закаливание никогда не поздно. Руководствуясь простыми правилами, можно легко и безопасно повысить устойчивость организма.*

*Для каждого периода жизни ребенка подойдет воздействие определенного фактора окружающей среды.*

*Укрепление иммунитета малыша должно включать в себя не только воздействие физических факторов, но и коррекцию образа жизни всей семьи. Это принесет хороший и длительный результат.*