Автор: admin
20.07.2014 10:37 -

Как проводить закаливание детей? Закаливание водой

Закаливание детей является основным профилактическим мероприятием и важным методом повышения сопротивляемости организма ребенка к простудным заболеваниям. При этом нужно учитывать, что начинать закаливание необходимо только при условии, что ребенок здоров. Общим правилом в начале закаливания являются процедуры, требующие постоянного длительного применения. Желательно закаливание начинать с младенчества и продолжать всю жизнь.

Дело в том, что через две недели после прекращения закаливающих процедур возникает заметная деадаптация, а через два месяца все, что ребенок приобрел за период закаливания, он может потерять.

Самым распространенным видом закаливания является закаливание водой. Его необходимо проводить в комплексе с другими методами, в частности, со световоздушными ваннами и закаливанием солнцем.

Закаливание водой нужно начинать летом или ранней осенью, в комнате при температуре воздуха в пределах 20-22°С. Летом, при теплой погоде, процедуру можно проводить на открытом воздухе (лучше в утренние часы).

Неотъемлемой процедурой так же являются влажные обтирания, которые можно начинать с двухмесячного возраста, пользуясь при этом махровым полотенцем или специальной варежкой из этой же ткани. Температура воды для детей раннего возраста должна быть не ниже 33-34°С, а в зимнее время - 34-35°С. В дальнейшем температура воды постепенно снижают на 1°С, доводя ее до 28-30°С.

У детей 2 - 4-х лет температуру воды рекомендуется постепенно снижать до 24-26°С, а у детей до 7 лет до 22-23°С.

В школьном возрасте можно снизить температуру воды до 18-20°С. После обтирания тело вытирают насухо, слегка растирая его до легкого покраснения. Через 1,5 месяца

влажных обтираний можно переходить к обливанию, но только малышам старше одного года.

Проводить процедуру закаливания также можно во время гигиенической ванны.
Детям до 6-ти месяцев их проводят два раза в неделю, затем обливают водой на 1-2°С ниже гигиенической ванны, и постепенно снижают температуру воды для обливания до 24-25°С.
Детям старше одного года проводят обливание с температурой воды на 1-2°С ниже, чем при обтирании, постепенно снижая до 20°С.

Детям после двух лет можно принимать душ в течение двух минут, затем хорошо растереть тело полотенцем до покраснения кожи.

Таким образом, при правильном проведении закаливающих процедур, ребенка можно закалять довольно длительное время и получить хороший результат - крепкое здоровье.

Милые мамы и папы! Занимайтесь своими детьми с младенчества, растите их сильными и здоровыми. Заботьтесь о них, любите друг друга и будьте счастливы.

Автор - **Александра Симонова**
Источник