

Рекомендации для родителей

«ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА»

Водные процедуры

Простые, доступные методы: обтирание, обливание и душ. Покажите малышу пример, как растирать тело полотенцем. Учтите: кожа у деток нежная, сильно тереть тело нельзя. Купите малышу мягкое полотенце.

Рекомендации.

Проводите обтирание тела после пробуждения, длительность процедуры 1–2 минуты. Вначале температура +33...+35 градусов. Также как при других водных процедурах, постепенно понижайте температуру на 1–2 градуса;

Душ разрешён после полутора лет. Оптимальное время для водных процедур утром и после проведения лёгкой гимнастики. Температурный режим тот же, что для принятия ванны (от +36 градусов, постепенно «убирайте» по 1 градусу);

Обливание. Отличный закаливающий эффект, активная тренировка механизма терморегуляции. Процедуры начинайте после того, как малыш привык к обтиранию и душу. Нельзя сразу выливать на ребёнка кувшин холодной воды: простуда обеспечена. Длительность обливания – от 15 до 30 секунд. Начинайте со стандартной температуры (от +35 градусов), на протяжении двух месяцев добейтесь температуры +30 градусов. Вначале обливайте только ножки (от стоп до коленок) и ручки (от кистей до плечиков), позже переходите на всё тело (постепенно). Когда малыш привыкнет, чередуйте тёплую и прохладную воду.

Обратите внимание! Температуру обливания деток регулируйте в зависимости от времени года. Для малышей с года до трёх лет зимой ориентируйтесь на показатели +34...+28 градусов, летом: +33...+24 градуса. С 6 до 8 лет температурные показатели снижаются с +32...+24 градуса зимой до +30...+20 градусов летом.

Плавание

Воздействие прохладной воды на маленький организм, мягкий «волновой» массаж, развивающие физические нагрузки вывели плавание в лидеры процедур по закаливанию деток разного возраста. Примечательно, что плавать с поддержкой младенец может уже с 6–8 недель.

Самым маленьким пловцам держаться на воде поможет надувной круг для новорождённых с удобной фиксацией в области шеи. Вначале ребёнок плавает в ванной, в открытом водоёме разрешено купаться малышам возрастом от года, обязательно, с родителями.

Многие бассейны предлагают специальный курс раннего плавания для мамочек и грудничков. Детки активнее развиваются, реже болеют, становятся более общительными, уверенными, усиливается связь мамы и

младенца. Иногда на такие занятия ходят папы: это тоже плюс для воспитания маленького человечка.

Температура в бассейне для грудничков – на уровне +32 С...+34 С, воздух должен прогреться до +26 С. Для комфортного плавания в бассейне постепенно снижайте температуру воды в ванной с 36–37 градусов до +33 С...+34 С. Выполняйте рекомендации инструктора, получите разрешение педиатра на оздоровительное плавание в бассейне для грудничков.

Старшим деткам также рекомендованы занятия для развития силы, ловкости, закаливания организма. Один из положительных моментов: плавание – это активные физические нагрузки с минимальным воздействием на позвоночник и сердечно-сосудистую систему.

Волшебная дорожка

Простой, доступный способ. Во время процедуры ребёнок воздействует на биологически активные точки стоп, массирует подошву, ощущает действие воды на ножки. Пары эфирных масел проникают в дыхательные пути, благотворно влияют на организм. Ходьба по неровной поверхности – это лёгкая зарядка плюс массаж.

Понадобится: массажный коврик, мелкий песок, некрупная галька, морская соль, эфирные масла.

Как действовать:

- налейте в ванну не очень много воды: вначале жидкость должна быть тёплой: +36...+37 градусов;
- насыпьте морскую соль с концентратом пихты, эвкалипта, сосны;
- сверху положите массажный коврик;
- поставьте малыша в ванну. Предложите походить по дорожке. Многие родители и фитотерапевты советуют петь песенки. Чем чаще ребёнок открывает рот, набирает больше воздуха, тем активнее полезные пары хвои или эвкалипта, соляные испарения проникают в дыхательные пути;
- первая процедура длится 10 минут. Вода понемногу остывает, заметен закаливающий эффект;
- постепенно снижайте температуру на 1–2 градуса, но в холодной воде держать ноги тоже не стоит;
- через пару недель доведите длительность процедуры до 20 минут;
- следите, чтобы ребёнок не замёрз. После процедуры сполосните ножки чистой водичкой, вытрите насухо.