Закаляемся водой

Закаливание водой по эффекту сильнее, чем закаливание воздухом, потому что вода в 30 раз лучше проводит тепло. Именно поэтому к нему нужно относиться осмотрительнее и соблюдать все правила, которых, к счастью, немного. Закаливание водой для малышей и детей можно разделить на четыре типа - обтирание, полоскание горла, обливание, душ (чаще всего контрастный). Закаливать можно и холодной водой и горячей.

КОГДА

Два самых главных правила закаливания – регулярность и постепенность. Вы постепенно увеличиваете интенсивность воздействия, переходя от обтирания к душу, постепенно снижаете температуру воды, и закаляете свое чадо ежедневно, комбинируя разные способы в течение дня.
Утром вы вместе с ребенком умываете лицо и руки холодной водой, обтираете его влажным полотенцем.
Днем вы умываете руки, обливаете ноги после прогулки холодной водой. Можно разрешить поиграть с водой.
Вечером устраиваете контрастный душ и обливаете малышу стопы холодной водой из-под крана.
И еще одно важное правило – закаливаться можно только, если тело разогрето.
Особенно нуждаются в закаливании дети, часто болеющие простудой, страдающие хроническими бронхолегочными заболеваниями. Больных детей можно начинать закаливать во время ремиссии.

КАК

Самая мягкая процедура закаливаниям – это обтирание. Совсем маленького малыша можно обтирать сухой рукавичкой из фланели – массажными движениями растираете руки и ноги ребенка по направлению к сердцу, затем шею, грудь, живот и спину.
Начиная с двух месяцев переходить на влажное обтирание. Ничего сложного нет – намоченным махровым полотенцем медленными массажными движениями обтираете сначала ноги (от пальцев вверх), потом рук (от пальцев к плечам), грудь и спину (от середины к бокам) и, наконец, живот – по кругу. Растираете кожу до легкого легкого покраснения.
Начинать лучше с температуры воды 36 градусов и раз в неделю снижать ее на градус. К 2-3 годам вы доводите температуру до

комнатной.
Всего три минуты в день – и защита вашего ребенка от простуд становится сильнее.

С полугодовалым малышом можно играть и закаливаться одновременно. Полотенце, намоченное в морской воде, вы раскладываете на столе, и малыш в течение нескольких минут топчется на нем.

Полоскание горла прохладной водой – очень эффективное средство закаливания, однако оно требует правильного применения: сначала ребенок полощет горло не дольше минуты водой не ниже 26 градусов. Потом время увеличивается до двух минут, а температура понижается на 2-3 градуса. Полный период привыкания занимает не менее 4–5 месяцев. Вода при полоскании массирует миндалины, вымывает слизь из складок миндалин и вызывает рефлекторное изменение просвета кровеносных сосудов. Все вместе взятое предупреждает заболевания горла.

Когда ребенку исполнится три года, можно переходить к обливаниям. Лучше всего начинать с обливания стоп. На стопе огромное количество биологически активных точек, поэтому, обливая стопы, вы совмещаете сразу два удовольствия – и профилактику болезней, и активацию обмена веществ. К обливанию через два-три месяца можно добавить веселую игру – потоптаться в тазике с холодной водичкой. Изображать можно и мишку, и лошадку, и лисичку.

Душ для закаливания полезнее всего прохладный или холодный. Только не переусердствуйте - под холодным имеется в виду душ комнатной температуры. Начинаете с 28 градусов и через 4-5 месяцев снижаете температуру до 20-21 градуса. Еще более сильным способом для активации защитных сил организма может быть контрастный душ, когда вы чередуете горячую и холодную воду, по 10-15 секунд на каждую в течение нескольких минут. Но к этому способу закаливания ребенка нужно подготовить – обтирания, обливания, обычный душ и только потом контрастный.

Чтобы ребенок легче привыкал к контрастному душу, начните закаляться вместе. Предложите постоять под прохладным дождиком, затем быстро облейте ребенку ступни, ладони и спину холодной водой, потом сразу переключайте кран на теплую воду. Повторите еще, как минимум, три раза. Заканчивайте душ на более низкой температуре воды.
Так как душ взбадривает организм достаточно сильно, то лучше делать его по утрам. Разница температур сначала может составлять 10 градусов, потом ее можно увеличить до 15.

Купание в речке и на море – самый традиционный способ закаливания. Температуру воды отрегулирует природа, вам нужно только проконтролировать, чтобы ребенок купался через 1,5-2 часа после еды и не лежал в воде, а бегал и прыгал. Безопасное самостоятельное купание начинается с двухлетнего возраста, но ребенок всегда должен быть у вас на глазах.

Если вдруг по каким-то причинам вам пришлось сделать перерыв в закаливании, то начинать его снова нужно при той температуре, которая была при последней процедуре (удобный способ – если вы ведет дневник закаливания или хотя бы сделаете себе пометку, какой была температура воды).
Начинать закаливание можно в любое время года.
Конечно, и закаливающиеся дети тоже болеют ОРЗ. Однако иммунитет у них сильнее, поэтому простуда проходит легче. Так что – закаляйтесь, если хотите быть здоровыми!

Как понижать температуру воды

До года – 30-28 градусов.
До 2 лет – 28-26 градусов.
До 3 лет – 25-24 градуса.
До 5 лет – 22-20 градуса.