

«Воспитание навыков здорового образа жизни в семье»

Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок не болел, был крепок и полон сил. Однако под влиянием погодных условий у детей простудные заболевания возникают чаще, чем у взрослых. Чем меньше ребенок, тем его организм хуже приспосабливается к перепадам температуры, быстрее переохлаждается или перегревается. Для того, чтобы дети безболезненно переносили любые температурные колебания внешней среды, их необходимо закаливать. Эффективными приемами закаливания детского организма являются естественные природные факторы: воздушные ванны, водные процедуры, солнечные ванны.

Воздушные ванны начинают с первых дней жизни ребенка, когда при смене одежды малыша оставляют на короткое время оставляют раздетым. Начинать воздушные ванны необходимо с проветривания помещения. И если ребенок простудился, то проветривание еще более необходимо. Дети должны достаточное время находиться на свежем воздухе: летом в течение всего дня, весной, осенью и зимой не менее трех часов. При этом надо иметь в виду, что гулять нельзя при прямых солнечных лучах, так как это может иметь негативные последствия для организма: перегрев, обезвоживание. Дневной сон на открытом воздухе повышает устойчивость к простудным заболеваниям. Необходимо следить, чтобы ребенок находился на участке с зелеными насаждениями, без посторонних запахов дыма, пыли, автомобильных выхлопов.

Водные процедуры оказывают благоприятное влияние на организм ребенка.

Умывание, купание в ванной, мытье рук и ног не только очищают, но и тренируют тело. Начинать процедуры необходимо постепенно, без фанатизма. В начале рекомендованы сухие и влажные обтирания рук от пальчиков к плечам, ноги, живот, спину. Затем начинают частичное обливание частей тела: руки по локоть, ноги. Обливание водой должно начинаться с 33-35 градусов, постепенно доводя температуру воды до 28 градусов. Затем обливают все тело, направляя струю на шею, минуя голову, на плечи, грудь, спину. Продолжительность процедуры 20-30 секунд, после чего тело ребенка быстро вытирают насухо. В теплые летние дни процедуру можно проводить на воздухе, в холодные - в помещении. Хороший эффект для закаливания детского организма, профилактики простудных заболеваний дают контрастные ножные ванны. Суть такой процедуры заключается в следующем: берется одна емкость с горячей водой 38-40 градусов, а другая - с холодной 28-30 градусов. Сначала ноги погружают в горячую воду на одну, две минуты, затем, не вытирая, в холодную на одну, две секунды. Сделав так два, три раза, ноги необходимо растереть полотенцем. Постепенно температуру горячей воды повышают, а холодной понижают.

Летом незаменимым способом закаливания является купание в открытых водоемах. Для начала такой процедуры важным фактором является температура воздуха - 24-25 градусов, а воды - не ниже 22 градусов. После того, как дети

воздуха до 18 градусов. После такой водной процедуры важно ребенка обтереть насухо, одеть, поиграть. Прекрасный результат при закаливании организма оказывает морское купание, полоскание морской водой горла, промывание носа.

Трудно переоценить пользу солнца для человека.

Одна поговорка гласит «Куда редко заглядывает солнце, туда часто приходит врач». Если часто пасмурная погода, не светит солнце, то у взрослых можно отмечать депрессии, снижение работоспособности. Для маленьких детей отсутствие солнечных лучей может привести к такому заболеванию, как рахит. Однако надо всегда помнить о правиле «золотой середины», чтобы солнце не принесло вред. Если человек находится под прямыми лучами солнца слишком долгое время, организм перегревается, возможен тепловой или солнечный удар. Принимать солнечные ванны и взрослым и детям врачи рекомендуют утром, когда воздух еще сильно не нагрет, а также вечером. Голова должна быть защищена светлым головным убором. После солнечно-воздушной ванны желательно облить ребенка водой или искупать.

Воздушные, водные, солнечные процедуры не только можно и нужно совмещать. Они оказывают многостороннее полезное воздействие на деятельность всех органов и систем растущего организма. Безусловно, нужно отметить, что закаливание должно быть систематично, а не от случая к случаю. Потому, что если человек прекращает процедуры закаливания, то происходит потеря приобретенных защитных сил организма, все нужно начинать с начального уровня. Водные процедуры с детьми можно сочетать с играми, потешками, прибаутками. Например, умывая маленького ребенка, обливая его руки водой, можно проговаривать потешку «Водичка, водичка, умой мое личико...».

О положительном влиянии закаливания на ребенка можно судить по таким показателям, как хороший аппетит, настроение, реже болеет, простудные заболевания проходят быстро и в легкой форме. Если же процедуры не приносят желаемого результата, то обязательно нужно проконсультироваться с врачом.

Закаливание организма ребенка не только повышает адаптацию к внешним условиям, но и закладывают фундамент здоровья. Привычка к водным, воздушным, солнечным процедурам должна стать потребностями организма на всю жизнь.