

Самый простой и действенный способ укрепить здоровье ребенка - это закаливание

Закаливание - это повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Закаленные дети не боятся переохлаждения, у них резко снижается заболеваемость.

Как возникает простуда? У незакаленного человека сосуды носоглотки от холода суживаются, и кровоток ухудшается. Вообще, организм человека устроен так, что при нормальном кровообращении никакой вирус не пройдет в клетку. Простуда начинается тогда, когда нарушается кровоток в верхних дыхательных органах.

Что дает закаливание? Если же ребенок приучен к холоду, то реакция сосудов меняется, вплоть до обратной: под влиянием холода сосуды закаленного человека вначале суживаются, а потом резко расширяются. В какой момент закаливания происходит такое изменение реакции сосудов - через месяц, полгода или неделю? У каждого ребенка это индивидуально. Для достижения наибольшего эффекта закаливания необходима постоянность воздействия и постепенное (не резкое!) повышение его интенсивности. Если остановиться на одной и той же интенсивности нагрузки, например, поливать ребенка постоянно водой одной и той же температуры, не снижая ее, или проводить процедуры редко (несколько раз в месяц), то эффекта от такого закаливания не будет.

Ребенок не должен бояться! Эта процедура возбуждает, поэтому ее лучше делать утром или после школы, часов в 6-7 вечера, но не непосредственно перед сном. Старайтесь, чтобы ребенку было приятно. Не пугайте его, не настаивайте, если ребенок боится, чтобы не превратить все это в стрессовую ситуацию. В таком случае контрастные обливания лучше проводить в форме игры. Первый вариант. Ставятся два таза с горячей водой (38 градусов) и столько же с холодной (27). И ребенок перебегает от одних тазиков к другим. Принцип контраста температур надо выдерживать и здесь: сначала горячая, потом холодная вода.

Второй вариант закаливания. Ребенок вечером купается в ванне. Пусть он согреется в теплой воде. Или пусть он греется под душем сколько хочет. А потом вы открываете холодную воду, и он подставляет пяточки и ладошки (достаточно на первый раз, а в последующие дни пробуйте облить холодной водой и спинку), или, если ребенок боится воздействия холодным душем, то можно вначале поставить тазик с холодной водой. И вот из теплой ванны - в холодный таз (или "под дождик"), а потом - опять в ванну. Добавьте еще теплой воды, если вода в ванне остыла. И - снова в холодную. И так не менее трех раз. Для лучшего эффекта закаливания процедуру надо постепенно изменять за счет увеличения времени холодных воздействий. Впоследствии сам ребенок начинает требовать больше холодных обливаний, а нередко вообще отказывается от горячей воды.