

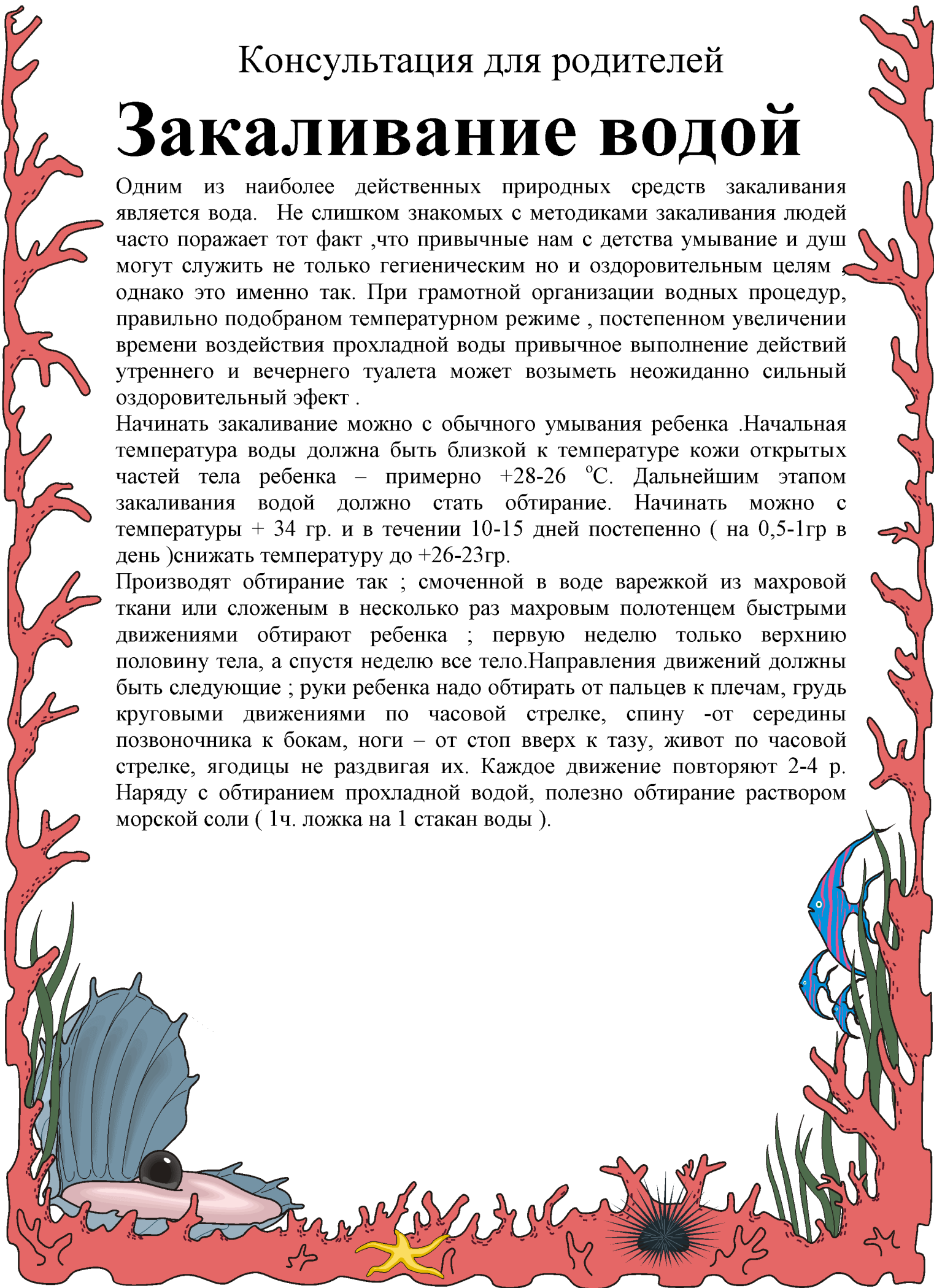
Консультация для родителей

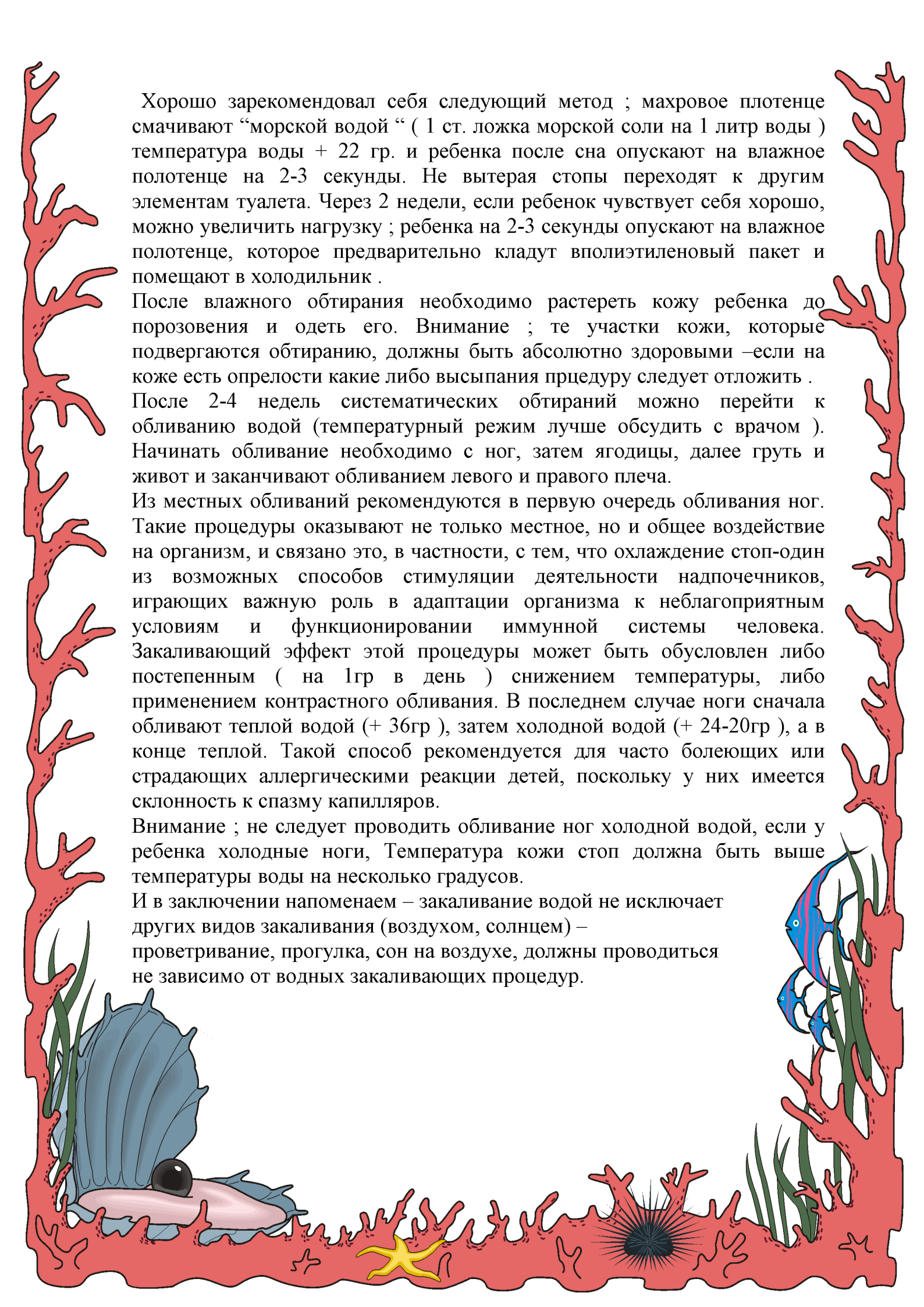
Закаливание водой

Одним из наиболее действенных природных средств закаливания является вода. Не слишком знакомых с методиками закаливания людей часто поражает тот факт, что привычные нам с детства умывание и душ могут служить не только гигиеническим но и оздоровительным целям, однако это именно так. При грамотной организации водных процедур, правильно подобраном температурном режиме, постепенном увеличении времени воздействия прохладной воды привычное выполнение действий утреннего и вечернего туалета может возыметь неожиданно сильный оздоровительный эффект.

Начинать закаливание можно с обычного умывания ребенка. Начальная температура воды должна быть близкой к температуре кожи открытых частей тела ребенка – примерно +28-26 °С. Дальнейшим этапом закаливания водой должно стать обтирание. Начинать можно с температуры + 34 гр. и в течении 10-15 дней постепенно (на 0,5-1гр в день) снижать температуру до +26-23гр.

Производят обтирание так; смоченной в воде варежкой из махровой ткани или сложенным в несколько раз махровым полотенцем быстрыми движениями обтирают ребенка; первую неделю только верхнюю половину тела, а спустя неделю все тело. Направления движений должны быть следующие; руки ребенка надо обтирать от пальцев к плечам, грудь круговыми движениями по часовой стрелке, спину -от середины позвоночника к бокам, ноги – от стоп вверх к тазу, живот по часовой стрелке, ягодицы не раздвигая их. Каждое движение повторяют 2-4 р. Наряду с обтиранием прохладной водой, полезно обтирание раствором морской соли (1ч. ложка на 1 стакан воды).





Хорошо зарекомендовал себя следующий метод ; махровое полотенце смачивают “морской водой “ (1 ст. ложка морской соли на 1 литр воды) температура воды + 22 гр. и ребенка после сна опускают на влажное полотенце на 2-3 секунды. Не вытерев стопы переходят к другим элементам туалета. Через 2 недели, если ребенок чувствует себя хорошо, можно увеличить нагрузку ; ребенка на 2-3 секунды опускают на влажное полотенце, которое предварительно кладут в полиэтиленовый пакет и помещают в холодильник .

После влажного обтирания необходимо растереть кожу ребенка до порозовения и одеть его. Внимание ; те участки кожи, которые подвергаются обтиранию, должны быть абсолютно здоровыми –если на коже есть опрелости какие либо высыпания процедуру следует отложить . После 2-4 недель систематических обтираний можно перейти к обливанию водой (температурный режим лучше обсудить с врачом). Начинать обливание необходимо с ног, затем ягодицы, далее грудь и живот и заканчивают обливанием левого и правого плеча.

Из местных обливаний рекомендуются в первую очередь обливания ног. Такие процедуры оказывают не только местное, но и общее воздействие на организм, и связано это, в частности, с тем, что охлаждение стоп –один из возможных способов стимуляции деятельности надпочечников, играющих важную роль в адаптации организма к неблагоприятным условиям и функционировании иммунной системы человека. Закаливающий эффект этой процедуры может быть обусловлен либо постепенным (на 1гр в день) снижением температуры, либо применением контрастного обливания. В последнем случае ноги сначала обливают теплой водой (+ 36гр), затем холодной водой (+ 24-20гр), а в конце теплой. Такой способ рекомендуется для часто болеющих или страдающих аллергическими реакциями детей, поскольку у них имеется склонность к спазму капилляров.

Внимание ; не следует проводить обливание ног холодной водой, если у ребенка холодные ноги, Температура кожи стоп должна быть выше температуры воды на несколько градусов.

И в заключении напомним – закаливание водой не исключает других видов закаливания (воздухом, солнцем) – проветривание, прогулка, сон на воздухе, должны проводиться не зависимо от водных закаливающих процедур.