Методы закаливания детей дошкольного возраста

Методы закаливания детей дошкольного возраста. Тема закаливания детей требует самого серьезного подхода. Когда я слышу от молодой мамы такую фразу: "Ой, я узнала новую методику закаливания, и сразу загорелась. Завтра же попробую на своей дочке" - мне хочется сказать: - Даже и не пытайся... Закаливание ребенка, это тяжелый труд для родителей. Закаливание должно осуществляться методично и систематически, поскольку прекращение процедур тут же ослабляет устойчивость к холоду и сводит на нет все ваши усилия. Закаливание ребенка требует определенных медицинских знаний. Не рассчитывайте на то, что одноразовая консультация у детского врача обогатит вас всем тем, что необходимо знать перед тем, как начинать закаливать ребенка. Проштудируйте-ка сначала огромное количество литературы на сей счет, ознакомьтесь с медицинской карточкой своего ребенка, посоветуйтесь с врачом, да желательно сразу с несколькими, о том, как именно проводить закаливание детей, и особенно, закаливание часто болеющих детей, чтобы сопоставить мнения по поводу закаливания именно вашего малыша. Разработайте, вернее, хорошенько продумайте методику той системы закаливания, которой вы решили придерживаться, сроком не менее чем на полгода. Определите последовательность закаливающих процедур. Заручитесь поддержкой близких родственников и терпением, дождитесь того момента, когда ваш ребенок ничем не болен, не болел неделю назад и не собирается этого делать в ближайшем будущем, и вот тогда приступайте. Если закаливание детей раннего возраста вызывает у вас опасения, и вы не решаетесь столь смелые эксперименты, то закаливание детей 2 лет, это более приемлемый вариант и достаточно подходящий возраст для начала закаливающих процедур. Кроме того, после года занятий, закаливание детей 3 года не будет представлять для вас вообще никаких сложностей, поскольку закаливание детей 2 лет, и закаливание детей 3 года, имеют между собой много общего. Нельзя, просто услышать по радио, телевизору или посмотреть, как закаливают соседского ребенка, и начинать проделывать те же процедуры со своим малышом. Вы не можете знать, можно ли начинать закаливание ребенка именно сейчас, готов ли он к этому в данный момент, какой у него в это время обмен веществ и состояние иммунной системы. Негативный эффект может дать слегка повышенная температура тела, которой вы не придали значения, элементарный недосып ребенка, испуг, нервное возбуждение, физическая усталость. Кроме того, закаливание часто болеющих детей, требует обязательного согласования с лечащим врачом. Ставить эксперименты на собственном ребенке, это преступление. Запросто может случиться так, что все ваши закаливающие процедуры приведут, как минимум, к хроническому тонзиллиту, который вы будете лечить, пока вас на это хватит. Закаливание детей, это не шутка, и очень жаль, что многие родители постигают эту простую истину с жизненным опытом и только по той причине, что никто ни разу им об этом вовремя не напомнил. Хочется сказать несколько слов любителям экстремальных видов закаливания. Господа, а не начать ли вам с себя? Узнаете, каково это, глядишь, и остынете. "Уж сколько раз твердилось миру..." Всегда вспоминаю эту фразу Крылова, когда вижу купающихся в проруби "моржей". Еще в семидесятых годах, учеными было доказано, и неоднократно подтверждено, что купание в ледяной воде не приносит человеческому организму никакой пользы. Охотно верю, что моржи редко болеют простудой. Но разве трудно добиться того же результата в более щадящих условиях? Кроме того, на основании своих собственных наблюдений, я заметила, что остальными заболеваниями, в том числе и онкологическими, суставными и сердечно - сосудистыми, моржи заболевают с той же периодичностью, что и "не моржи", если не чаще. Официальной статистики на сей счет я не знаю, впрочем, я и статистике не слишком доверяю. А уж если человек, не посоветовавшись со специалистом, полез в прорубь вслед за соседом или родственником, последствия могут быть самыми непредсказуемыми. Погружение в ледяную воду или обливание ледяной водой, вызывает в организме и взрослого и ребенка резкий стресс и быстрый выброс огромного количества гормонов надпочечников. Ну, а дальше все зависит от физического состояния и степени подготовленности организма. В лучшем случае, обойдется, в худшем… летальный исход. Да, к сожалению, бывали и такие случаи, когда у ребенка сердце не выдерживало подобной нагрузки. Задумываться о том, какие следует избрать методы закаливания детей, необходимо еще во время беременности. Ваша главная задача - совершенствовать систему терморегуляции ребенка, для того, что бы при даже переохлаждении, температура тела у него оставалась прежней. Время года накладывает свои требования к проведению закаливающих процедур. Если летом ребенок закаливался обливанием водой в душе, зимой вполне достаточно обойтись обливанием ног. Важно не отменять процедуры. Обливание ног, с ежедневным понижением температуры воды на один градус, очень эффективная и примитивно простая закаливающая процедура, которую следует взять на вооружение в каждой семье, где есть маленький ребенок. Часто одной только этой процедуры бывает вполне достаточно для того, что бы поддерживать в организме вашего ребенка устойчивость к простудным заболеваниям. Закаливание детей 2 лет и закаливание детей 3 года жизни не имеют принципиальных отличий. Главное, чем имеет смысл руководствоваться родителям во время закаливания, это здравый смысл и умение прислушиваться к собственному ребенку и слышать его. Ибо ни один специалист по закаливанию не сможет ответить вам на вопрос, что ваш ребенок чувствует, когда мама обливает ему ножки прохладной водой или раздевает на холоде. Никто, кроме него самого не может знать, приятны ли ему контрастные ванны или он совершенно не может их переносить. Все мы очень индивидуальны, все мы разные. И применять одни и те же методы закаливания детей для всех подряд, совершенно неразумно.