

“Загартування дітей влітку - здоров'я на цілий рік”

Що таке загартовування.

Це адаптація організму до холодних дій. Це визначення дуже просто і не розкриває всієї суті поняття.

Загартування дітей дошкільного віку характеризують такі положення:

- Це система певних процедур у ритмі дня. Чи не окремий момент! а процес! Свого роду, спосіб здорового життя, який батьки закладають своїй дитині, визначаючи формування її мислення та подальшої діяльності.
- Це активна діяльність, навмисне вплив холодом для тренування захисних механізмів тіла. Причому підвищується стійкість як до холодним впливам, до інших впливам.
- Це не самоціль. Воно є засобом зміцнення та збереження здоров'я дитини.

Основні засади загартовування дітей дошкільного віку

Щоб досягти позитивного ефекту необхідно дотримуватися наступних схем:

- регулярність процедур (щоденні заняття одночасно);
- поступовість процедур (поетапний перехід від слабших форм загартовування до сильніших);
- чергування загальних процедур із місцевими (неможливо досягти бажаного ефекту, щодня лише розтираючи груди холодною водою);
- використання загартовування всього, що пропонує природа (землі, повітря, сонця, снігу, води);
- комплексність процедур (це не тільки обливання водою, це і прогулянки на свіжому повітрі, і катання на лижах, плавання, біг, баня);
- процедури повинні викликати у дитини лише позитивні емоції

Загальні правила загартовування

- одягати дитину за погодою, в особливо холодні дні – трохи тепліше за себе (дорогі батьки, дітей не потрібно кутати;
- «трохи тепліше» зовсім не означає більше на дві кофточки);
- укладати малюка спати в добре провітряній кімнаті (бажано в одних трусиках);
- нічна температура в приміщенні для сну повинна бути на два-три градуси нижчою, ніж денна;
- після сну обполіскувати обличчя та кисті прохолодною водою;
- щоденно гуляти з дитиною на вулиці (незалежно від погоди);
- у приміщенні дитина повинна бути у легкому одязі.
- Якщо малюк хворів, він повинен повністю відновитись після хвороби.

Загартовування дітей у домашніх умовах

Проводячи будь-які процедури, що гартують, необхідно орієнтуватися на стан дитини. Якщо малюк колотиться від холоду, Ви явно переборщили з цим холодом. Кожна дитина індивідуальна, тому при проведенні процедур, що гартують, і виборі температур потрібно орієнтуватися саме на своє чадо.



Отже, є різні методики та правила загартовування дітей дошкільного віку:

- Повітряна ванна вранці в одних трусиках. Протягом десяти-п'ятнадцяти хвилин при відкритій квартирі зробіть з дитиною гімнастику.
- Умивання до пояса. Спочатку теплою водою мийте дитині обличчя, руки до ліктя, шию, груди, спинку. Поступово знижуйте температуру води. Після вмивання промокніть рушником великі краплі води. Розтирати та масажувати не потрібно. Вмиватися необхідно вранці та ввечері.

- Полощіть щодня ніс, рот та горло теплою водою. Якщо дитина часто хворіє, використовуйте для полоскань трав'яні відвари (з ромашкою, календулою, шавлією, матір'ю-мачухою, березовими бруньками) або розчин морської солі (чайна ложка на склянку води). Як полоскати носа? Наберіть у долоню води та дайте дитині втягнути її носом. Потім – висморкатися. І так кілька разів. Діти спокійно виконують цю процедуру із чотирьох років.
- Дозволяйте малюкові періодично ходити босоніж. Спочатку в шкарпетках по пухнастому килиму. Потім – без шкарпеток. Влітку обов'язково дозволяйте дитині ходити босоніж по піску та траві (звичайно, на безпечних ділянках). Поступово збільшуйте час босходження. Ходіння босоніж вулицею не тільки відмінна процедура, а й хороша профілактика плоскостопості.
- Загартовування водою. Поступово починайте обливати стопи холодною водою вранці та ввечері.
- Щодня гуляйте з дитиною. Ходіть пішки до парку, до лісу. Чотирирічний малюк цілком здатний рухатися на своїх ногах без перерви до сорока хвилин. Використовуйте ці можливості.
- Діти люблять кататися взимку на санчатах з гори. Нехай катаються на втіху! Тільки не тягніть його санки на гору самі. Дитина повинна рухатися, щоб не змерзнути. Привчайте малюка і до інших зимових забав: до лиж (з чотирьох років можна починати вчити, спочатку без палиць), до ковзанів (професійні спортивні клуби приймають дітей з чотирьох років). І ще. Зав'язувати шарфом рот та ніс не можна. Примушуйте дитину дихати носом.
- Літо – час купання. Плавання у відкритому водоймищі – найефективніша процедура. При першому знайомстві з водою важливо навчити дитину спокійно заходити до озера, не боятися води. Тільки поступово дозволяти заходити глибше, грати у водоймі. Якщо губи дитини посиніли, сам весь тремтить, терміново на берег. Після літніх процедур, що гартують, в осінньо-зимовий період малюка бажано водити в басейн.
- Водні літні процедури необхідно поєднувати із сонячними ваннами. Ніжну шкіру обов'язково обробіть сонцезахисним засобом, а голову вкрийте. Найкраще посадити малюка грати в тінь (під парасольку, наприклад).

Якщо дитина хворіє, багато батьків тримають її вдома до повного одужання. Це вірно не завжди. Хворому малюку подвійно потрібне свіже повітря. Звичайно, за температури під сорок ніхто не каже виходити на вулицю. Якщо ж у дитини немає температури, йдіть гуляти. Загартування дітей дошкільного віку рекомендують для загального зміцнення організму, профілактики застуд та підвищення імунітету.

