

«Как провести закаливание детей дома»

Многие родители замечают, что их ребенок, начав посещать детское дошкольное учреждение стал часто болеть. Предрасполагающими к этому факторами являются: обилие контактов с детьми и взрослыми больными острыми респираторными заболеваниями, незрелость защитных систем организма в дошкольном возрасте, неблагоприятное воздействие экологических факторов, неправильная организация режима дня, излишнее «укутывание» детей родителями по принципу «сибиряк тот, кто теплее одевается», недостаток в рационе витаминов и микроэлементов, отсутствие регулярных закаливающих мероприятий.

Все это создает угрозу для нормального физического развития ребенка и представляет серьезную проблему для родителей, как психологического плана, так и материального. Зачастую ребенок, пролеченный по поводу респираторной инфекции, вновь заболевает через короткий промежуток времени, не успев оправиться от предыдущего заболевания. В связи с этим мамы и папы, боясь простудить детей, не гуляют с ними в прохладную погоду, одевают излишне тепло, не проводят проветривание в квартирах, не умывают холодной водой. Но все их усилия не приносят успеха. В результате «тепличного» воспитания организм ребенка становится изнеженным, слабым. Нередко матери, разочаровавшись в традиционной медицине, в отчаянии обращаются к различного рода целителям и знахарям, с тщетной надеждой на быстрое исцеление.

Реального оздоровительного эффекта можно добиться с помощью регулярных закаливающих мероприятий, особенно, в сочетании с параллельно проводимой медикаментозной иммунокоррекцией, направленной на повышение защитных сил организма, следствием чего могут быть урежение и облегчение респираторных заболеваний, а в идеальной ситуации возникновение ОРВИ не чаще 1-2 раз в год.

Смысл закаливания в многократно повторяющихся однотипных нагрузках, чаще всего Холодовых, в результате чего вырабатывается тренированность в отношении этих нагрузок, включаются защитные реакции иммунной системы, а значит повышается и устойчивость к простудным заболеваниям, в первую очередь, а также отражается на всех других функциях организма - улучшаются аппетит и усвоение пищи, нормализация роста, повышается умственная и физическая работоспособность, появляется жизнерадостное настроение.

Родителям следует помнить, что тренирующий эффект закаливающих процедур сохраняется недолго, особенно у детей дошкольного возраста, это примерно 3-10 дней, тогда как для достижения этого эффекта необходим срок не менее месяца, а у ослабленных детей и более. Не следует форсировать усложнение закаливающих процедур, так как это может привести к срыву механизмов адаптации и появлению и возобновлению повторных заболеваний.