

Фисун Лариса Ивановна
Воспитатель
МАДОУ №8, Краснодарский край
г. Горячий Ключ

Здоровый образ жизни ребенка и профилактика заболеваний

Врачи утверждают, что закаливание детского организма – неотъемлемая часть здоровья ребенка, но проводить его нужно правильно.

Много мифов ходит о методах и способах закаливания детей. Родителям стоит разобраться в особенностях детского организма и подобрать подходящие малышу процедуры. Не нужно забывать о правилах закаливания, без соблюдения которых все усилия будут напрасны, а состояние здоровья крохи может даже ухудшиться.

Что такое закаливание

Закаливание – повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды путем целенаправленного дозированного воздействия этих условий.

При упоминании слова «закаливание» в памяти сразу всплывает обливание холодной водой, но водные процедуры – не единственный метод укрепления иммунитета ребенка.

С чего начать закаливание ребенка

Начинать закаливание нужно с изменения образа жизни всей семьи. Ведь усиление защитных функций иммунной системы не произойдет при обливании холодной водой. Чтобы эффективно укрепить здоровье ребенка, закаливающие процедуры должны включать в себя и другие простые мероприятия.

Для этого достаточно приблизить образ жизни малыша к природному, естественному.

Регулярные прогулки

Ребенок должен ежедневно бывать на улице, активно играть на свежем воздухе. Это значительно укрепляет иммунитет малыша. Выбирая между прогулкой и просмотром телепередач, родители должны отдать предпочтение совместному времяпровождению на улице.

Не кутать!

Обратите внимание, сколько слоев одежды на вашем ребенке. Доктор Комаровский утверждает, что при температуре более 23 градусов достаточно одного тонкого слоя одежды, платья или футболки без рукавов.

Ребенок постоянно пребывает в движении и замерзает он намного реже, чем родители. Одетые тепло, в несколько слоев, малыши быстро потеют, что и вызывает развитие заболеваний.

Врачи рекомендуют постепенно приучать малыша к легкой одежде и разрешать бегать по дому босиком. Это стимулирует рефлекторные зоны, которые находятся на стопе и прекрасно укрепляет иммунитет ребенка.

Погода в доме

Одной из причин частых простудных заболеваний считается слишком сухой воздух в помещении. Пересушенные слизистые оболочки теряют свои защитные свойства и перестают противостоять вирусам и бактериям. Особенно это касается помещений с дополнительными обогревателями и теплым полом.

В домах, где постоянно работает теплый пол, влажность воздуха снижается до 20 %, при нормальных показателях в 40-60%.

Если воздух в квартире слишком сухой, стоит подумать о методах дополнительного увлажнения.

Температуру в комнате должна составлять 20-22 градуса. Соблюдение достаточной влажности и температурных условий в доме оградит малыша от многих проблем.

Режим дня

Правильное соотношение нагрузок, прогулок на свежем воздухе и отдыха формирует основу здоровья крохи. Важно предупредить перегрузку малыша избытком секций и повышенную психоэмоциональную нагрузку.

Правильное питание

Здоровое питание заключается в достаточном поступлении с пищей питательных веществ, которые участвуют в формировании защиты организма от инфекций. Нежелательно употребление тяжелой пищи, переизбыток и кормление ребенка через силу. Нужно соблюдать режим кормлений, питаться простой и здоровой пищей.

Закаливающие процедуры

Рациональное применение закаливающих процедур положительно воздействует на организм малыша, улучшается кровообращение, обмен веществ, работа нервной системы. Ребенок постепенно адаптируется к воздействию факторов закаливания, повышается способность сопротивляться инфекциям.

Закаливающие процедуры разделяют в зависимости от фактора окружающей среды, который воздействует на организм. Самыми распространенными и эффективными системами закаливания детей являются водные и воздушные процедуры, закаливание солнцем.

Правила закаливания

Закаливаться весело

Ни при каких обстоятельствах закаливание не должно приносить малышу неприятные ощущения. Ребенок не должен плакать, кричать, воспринимать закаливание как испытание. Если малышу не нравится выбранный вами метод, подберите другой вариант, который принесет ребенку пользу и положительные эмоции.

Закаливаемся постепенно

Не нужно торопиться закалывать малыша, дайте организму крохи адаптироваться постепенно. Постепенно увеличивайте время процедуры, постепенно снижайте температуру.

Проводим процедуры систематически

Закаливающие процедуры будут иметь отличный результат, если проводить их регулярно. Лучше всего подобрать подходящий момент, когда малыш сыт и находится в хорошем расположении духа. Проводить процедуры следует в одно и то же время ежедневно.

Комбинируем факторы закаливания

Необходимо периодически менять и комбинировать закаливающие факторы. Самые полезные и доступные из них – солнце, воздух и вода. Очень действенно сочетание закаливающих процедур и гимнастики.

Предупреждаем переохлаждение и перегрев ребенка

Следите за состоянием и настроением малыша во время закаливания. Слишком интенсивные мероприятия могут негативно отразиться на состоянии здоровья ребенка.

Не закаливаться во время болезни

Перед началом закаливания стоит проконсультироваться с врачом. Если у закалявшегося ребенка нарушено самочувствие, повышена температура или проведена вакцинация, закаливание стоит пропустить.

Закаливаться вместе

Если традиций здорового образа жизни и закаливания придерживается вся семья, ребенок быстро адаптируется и поддерживает родителей.

Начинать в любом возрасте

Хотя эффективность закаливание выше при правильной организации быта малыша еще с пеленок, начинать закаливаться можно в любом возрасте.

Виды закаливающих процедур

Закаливание воздухом

Закаливание воздухом – один из самых легких и безопасных методов укрепления здоровья крохи. Именно с него стоит начинать закаливание новорожденных и малышей до года.

Проветривание

С первых дней жизни малыша нужно создавать правильные условия окружающей среды. Для новорожденных комфортной температурой воздуха в помещении считается 22 градуса. Проветривать комнату в зимнее время нужно не менее 4-5 раз в день, причем температура воздуха после проветривания должна снизиться на 1 градус.

Новорожденного малыша при проведении процедуры стоит вынести в другую комнату. Ребят постарше можно постепенно приучать к открытому на короткое время окну. В теплое время года доступ кислорода должен быть постоянным, можно оставлять открытым окно даже в присутствии малыша. Но если проветривание квартиры сквозное, ребенка стоит отвести в другую комнату.

Прогулки

Первые прогулки с ребенком можно совершать уже через несколько дней после выписки из роддома при условии удовлетворительного состояния малыша. Продолжительность прогулки зависит от времени года и температурных условий региона. В среднем первый выход на улицу должен длиться около 20 минут, а продолжительность прогулки постепенно увеличиваться до 1-2 часов.

Стоит отказаться от прогулки с грудничком, если температура за окном опустилась ниже 15 градусов или поднялась выше 30 градусов. Это предупредит возможное переохлаждение и перегрев ребенка.

Для определения минимальной температуры для прогулок грудничка доктор Комаровский предлагает правило: на каждый месяц ребенка прибавляем -5 градусов, но в итоге температура на улице не должна быть ниже 15 градусов.

Воздушные ванны

Самый простой способ закаливания малышей первого месяца жизни – воздушные ванны во время пеленания. Это не займет много времени, ребенка оставляют раздетым на пеленальном столике на несколько минут.

Когда малышу исполнится полгода, продолжительность процедуры увеличивается до 15 минут, а к достижению годовалого возраста – до 30 минут. Хорошие результаты приносят воздушные ванны в летнее время на улице. Для этого нужно поместить коляску с малышом в тени деревьев.

Если ребенок раньше не закаливался, начинать проведение воздушных ванн следует постепенно. Для начала достаточно оголить ручки и ножки, потом по пояс, а затем оставить ребенка полностью раздетым. Длительность первых воздушных ванн не должна превышать 5 минут. Так ребенок учится адаптироваться к изменяющимся условиям внешней среды.

Закаливание детей водой

Способы закаливания детей водой разнообразны, можно подобрать подходящие процедуры для любого возраста.

Закаливание в ванной

Даже новорожденных здоровых детей после консультации педиатра можно начинать закаливать водичкой. Для этого привычную ванну температурой 37 градусов стоит закончить прохладным обливанием заранее подготовленной водой из кувшина. Важно, чтобы вода из кувшина была на 1-2 градуса прохладнее, чем в ванной.

Затем температуру воды в кувшине нужно постепенно понижать на 1 градус каждые 3-5 дней. Но не следует обливать кроху холодной водой ниже 20-26 градусов.

Поливать кроху нужно держа на ладони спиной вверх, начиная со стоп и пяток и заканчивая спинкой вдоль позвоночника и затылком. После процедуры обсушите свое чадо полотенцем и согрейте.

Можно закаливать кроху, не доставая из ванночки. Для этого пересадите малыша в сторону и откройте кран с холодной водой. Когда температура воды в одной части ванны станет на градус ниже, чем во второй, перемещайте младенца из стороны в сторону. Таким образом, купание в прохладной воде чередуется с окунанием в теплую воду. После процедуры обсушите и согрейте малыша.

Обтирание

После достижения ребенком двухмесячного возраста можно вводить следующий метод закаливания – влажное обтирание. Проводят обтирание после пробуждения малыша, учитывая, что после еды должно пройти 60-90 минут. Температура в помещении должна держаться в пределах 20-22 градусов. В летнее время обтирание хорошо проводить на улице.

Проводится закаливающая процедура с помощью махровой рукавицы или полотенца, смоченного прохладной водой 33-35 градусов. Если ребенок с удовольствием принимает процедуру, можно сделать воду холоднее на 1 градус.

Сама процедура заключается в обтирании массажными движениями кожи ребенка. Лучше соблюдать такую последовательность: сначала обтирают ручки и ножки крохи, затем принимаются за живот, грудь и спинку малыша. Заканчивать процедуру лучше обтиранием кожи ребенка сухим полотенцем.

Для полутора годовалых детей идеальной температурой для обтирания считается 28-30 градусов. В возрасте старше 2 лет допустимо охладить воду до 24-26 градусов. Для подросшего малыша возрастом старше 4 лет при регулярном закаливании подойдет вода, охлажденная до 22-23 градусов. Закаливание старших детей, подростков проводят водой ниже 20 градусов.

Обливание

После адаптации ребенка к влажному обтиранию можно начинать закаливание обливанием прохладной водой. Процедуру проводят как во время купания в ванной и приема гигиенических процедур, так и отдельно.

Обливание ручек и ножек малыша

Если ребенок раньше не получал закаливающие процедуры, обливать нужно через 2-3 недели после адаптации малыша к обтиранию. Сперва начните обливать руки и ноги малыша водой 30-32 градусов. После процедуры разотрите кожу крохи до легкой красноты. Температура воды снижается на градус каждую неделю до достижения 20 градусов.

Важно. При проведении обливания водой ребенок должен быть согрет. Если руки и ноги малыша охлаждены, закаливание прохладной водой не имеет смысла, организм не воспринимает изменение фактора окружающей среды.

Контрастное обливание

Можно применять контрастное обливание голеней и ступней крохи. Для этого ножки ребенка поочередно поливают теплой и холодной водой. Обратите внимание, температура теплой воды должна составлять 30-32 градуса, а температура холодной воды должна колебаться в пределах 24-25 градусов и постепенно снижаться.

Одна из разновидностей контрастных процедур – использование тазиков для ног с теплой и холодной водой. Погружение ног в воду осуществляют 3-6 раз.

Ослабленные дети должны заканчивать процедуру окупанием ног в таз с теплой водой, а закаленные – в холодную воду.

Обливание ребенка целиком

После адаптации малыша к частичному обливанию можно приступить к обливанию крохи целиком. Для этого используется емкость с водой или душ. Если ребенок хорошо и давно закаливается, то возможно применение контрастного душа.

Не забывайте, что закаливание должно проходить в игровой форме и не вызывать отрицательные эмоции у малыша. В летнюю знойную погоду хорошо проводить любые методы обливания на улице.

Закаливание солнцем

Солнечные лучи сильно влияют на активность иммунной системы крохи. В небольших дозировках ультрафиолет стимулирует защитные свойства организма ребенка. Но повышенная инсоляция, особенно у детей до 3 лет, может быть опасна.

Недопустимо пребывание на открытом солнце и тем более загорание детей младше 1 года. Кожа крохи не способна вырабатывать достаточное количество защитного пигмента – меланина.

Закаливать солнцем грудничков можно только в тени деревьев. В таком случае солнечные лучи рассеиваются и не оказывают вредного воздействия на кожу ребенка. Позаботьтесь, чтобы во время закаливания ребенок мог двигаться, играть с игрушками, и не забывайте одевать на голову малыша панамку.

При температуре воздуха 25-26 градусов и отсутствии ветра можно оставить кроху в трусиках и футболке из тонкой ткани. Через полчаса пребывания на улице при хорошем самочувствии ребенка оголяют на несколько минут. С каждым днем время пребывания крохи без одежды увеличивают на минуту до достижения 10 минут.

Начиная с 3 лет, можно постепенно выводить малыша на солнце. Для закаливания солнечными ваннами лучше подойдет время до полудня и после 16 часов вечера. Важно, чтобы в это время ребенок играл в спокойные игры и не перетруждался. Длительность первой процедуры закаливания солнцем не должна превышать 5 минут. Максимальная продолжительность солнечной ванны в детском возрасте не должна превышать 50 минут.

Недопустимо закаливание солнцем, если температура воздуха поднялась выше 30 градусов.

Купание в водоемах

Очень действенный способ закаливания – купание в водоемах под открытым небом. В этом случае совмещаются все факторы закаливания – солнце, воздух и вода. Этот способ закаливания подойдет детям старше 3 лет.

Для начала процедур предпочтение стоит отдавать утреннему и вечернему периоду. Температура воздуха должна быть не менее 25 градусов, а воды – не менее 23. Обязательно позаботьтесь о наличии пляжного зонтика, тени, где малыш может передохнуть. Начинать закаливание нужно с 15 минут пребывания в воде.

Закаливание и возраст ребенка

Каждую маму интересует вопрос, что нужно делать, чтобы кроха рос здоровым и активным, не навредит ли метод раннего закаливания малышу. На самом деле многие опасения родителей беспочвенны, грамотное закаливание укрепит иммунитет и поможет избежать частых заболеваний.

Для детей до года идеально подходит закаливание воздухом, которое можно проводить при переодевании ребенка. Затем включайте в ежедневное принятие ванн

обливание прохладной водой или применяйте влажные обтирания. Не нужно забывать про прогулки, следует правильно подбирать одежду крохе.

Для детей старше 3 лет, кроме вышеупомянутого, можно использовать контрастные процедуры и начинать применять закаливание солнцем. Хорошие результаты в этом возрасте дает комбинация и смена методов закаливания. Закаливание детей и подростков может включать полный набор укрепляющих иммунитет мероприятий.

Заключение

Закаливание детского организма – простой и эффективный способ тренировать защитные силы ребенка.

Лучше всего начинать приучать ребенка к закаливанию с первого года жизни. Но если вы упустили этот период, не отчаивайтесь – начинать закаливание никогда не поздно. Руководствуясь простыми правилами, можно легко и безопасно повысить устойчивость организма.

Для каждого периода жизни ребенка подойдет воздействие определенного фактора окружающей среды.

Укрепление иммунитета малыша должно включать в себя не только воздействие физических факторов, но и коррекцию образа жизни всей семьи. Это принесет хороший и длительный результат.