

## Консультация для родителей

### «Как сохранить здоровье ребенка в осенний период»

Заканчивается лето и не за горами первые осенние прохладные вечера и, естественно дожди. И как следствие, насморк у ребенка. Так как же сохранить здоровье вашего ребенка еще до того, как насморк или вирусная инфекция «возьмет его « в плен». Один из известных и проверенных временем методов сохранить здоровье есть. И называется он закаливание. Вы, наверное, заметили такую тенденцию. В последнее время все больше и взрослых и детей подвержены различным инфекциям. А взрослые и дети используют различные лекарства, половина которых вызывает аллергию и подрывает нормальную работу иммунной системы. Да и осенняя непогода и сырость сами по себе способствуют размножению вирусов разного рода, которые прекрасно и быстро приспосабливаются к новым препаратам. Что делать? Конечно, закаляться самим и закалять ребенка. Вот только мало кто знает, как закаляться водой правильно? Давайте вспомним главные правила закаливания. Основа закаливания - это естественные факторы природы - солнце, воздух и вода. Побеседуем сегодня о закаливании с помощью воды. 1.Сами понимаете, личный пример родителей - самый «заразительный и пленительный». 2.Начиная закаливания, процедуры можно проводить утром и вечером, т.е. 2 раза в день. 3.В течение недели создавайте ребенку комфортную и щадящую обстановку, обливайте водой, которая нравится ребенку. 4.На второй неделе можно на 1 градус понизить температуры воды. 5.С третьей недели можно удлинять водные процедуры, хотя бы вечером. Это важно. 6.Каждые последующие два дня можно снижать температуры воды, но постоянно учитывать пожелания самого ребенка. Есть дети, которым вообще не нравятся водные процедуры и естественно пользы от них будет мало. 7.Бывает, что снижение температуры воды провоцирует легкий насморк у ребенка. Что делать в этом случае? Продолжать процедуры, повысив на один градус температуру воды. Это естественная реакция организма и через пару дней насморк пройдет и опять через неделю можно снизить на один градус температуры воды. 8.Как быть, если ребенок заболел, и у него

поднялась температура? Хочу рассказать вам об одной моей родительнице, которая перепробовала всевозможные методы укрепления здоровья своей дочки Машеньки. Одев купальник, она вставала каждое утро под душ и прижимала к себе дочку. Так похотав с недельку под душем, мама и дочь полюбили это занятие. В чем секрет такой любви? Ребенку длительное время важно иметь тактильные, т.е. кожные прикосновения. В этом для ребенка безопасность и защита. А создав комфортные условия для ребенка, эта самая мама в течение осени, зимы и весны обливалась сама, а затем естественно приучала и дочку. А Машенька, приходя в детский сад с хорошим бодрым настроением, все рассказывала, как они с мамой сегодня или обливались, или растирали друг другу спинку.

9. Показателем правильного закаливания является хорошее самочувствие и бодрость духа. Как правильно провести процедуры закаливания и выработать привычку обливаться водой?

1. Водные процедуры лучше начинать с обтирания кожи влажной варежкой из махровой ткани. Принцип постепенности здесь не менее важен, чем в других закаливающих процедурах. В первые дни обтирания рекомендуется проводить водой, температура которой близка к температуре тела. В течение последующих недель следует понижать температуры воды на 2-3°C. Как правильно провести обтирание варежкой?

1. Начинать надо с обтирания с рук, двигаясь от пальцев к плечам, затем грудь и живот круговыми движениями по часовой стрелке. Обтирания спины проводятся от середины позвоночника к подмышечным линиям, ноги - по направлению снизу вверх, начиная от стоп. Каждое движение необходимо повторить два-три раза, при этом вся процедура займет не более 5 минут. Чтобы вы и ребенок себя комфортно чувствовали во время обтираний, температура окружающего воздуха должна быть около 18°C.

2. После 2-4 недель систематических обтираний можно перейти к обливанию водой. Начальная температура воды при обтирании и обливании в первые несколько недель равна +34°C. После постепенно надо снижать температуру воды до +26...+23°C и ниже.

3. Начинают обливание с нижней части тела, постепенно поднимаясь к плечам. По мере общего закаливания организма можно обливать себя всего сразу. После каждой такой водной процедуры необходимо растереть кожу

до порозовения, 4. Если перед обливанием у ребенка руки или ноги холодные — их заранее нужно разогреть. При правильно выбранной температуре воды при обливании кожа не должна становиться бледной, а чтобы не появилась «гусиная» кожа снова<sup>3</sup> же температура воздуха должна быть около 18С. 5. Обливания под душем очень эффективный вариант закаливания организма. Начальная температура воды будет близкой к естественной температуре тела, первые процедуры не более одной минуты. 6. Затем постепенно увеличивайте продолжительность принятия душа до 10-15 минут. Как только вы доходите до этого рубежа, понижаете на несколько градусов температуру воды, а немного сокращая продолжительность закаливающей процедуры. Как еще можно закалывать ребенка? Для предотвращения частых ангин и фарингитов рекомендуется полоскание горла 1-2 раза в день, начиная с воды комнатной температуры, понижая ее на 1-2 С в неделю, дойдя до 5-7 С. Нужно всегда быть уверенным в успехе и не бояться обострений хронических заболеваний горла. Есть и другие способы закаливания организма. Согласитесь, важнее другое - выбрать один и КАЖДЫЙ ДЕНЬ БЫТЬ примером для своего ребенка. Конечно, здоровье дается каждому человеку, а вот сохранить это здоровье под силу не каждому, потому что не хватает элементарной силы воли или силы привычки.

**Помогите себе и своему ребенку приобрести эту здоровую привычку!**