



Закаливание детей водой - залог их крепкого здоровья и сильного иммунитета

Многие современные родители с опаской относятся к закаливанию, как к некоему экстремальному "дедовскому" методу воспитания ребёнка. Ведь ребёнок кажется таким хрупким, таким ранимым, чтобы он был здоров, приходится поддерживать в комнатах высокий уровень чистоты, вовремя его выгуливать, заниматься его интеллектуальным развитием, уделять ему время и эмоции, строго следить за сбалансированностью и полнотой его рациона. И тут, вдруг, предлагают окатить его ледяной водой! Ужас в чистом виде. На деле всё совсем не так страшно. Просто нужно знать несколько основных принципов закаливания, и тогда эта процедура не будет опасной ни в коей мере. В-первых, совсем не обязательно (более того - не рекомендуется) начинать закаливание ребёнка водой сразу с обливания ледяной жидкостью. Начинают обычно с полосканий горла. Это актуально, если ребёнок уже достаточно взрослый, чтобы понять, что водичку нужно не глотать, а только прополоскать ею ротовую полость и горло и выплюнуть. Следует отметить, что процедуру эту можно сделать ещё более полезной для малыша, если вместо простой воды предложить ему воду с календулой, ромашкой или морской солью.

Следующий этап закаливания заключается в обтирании. Одно махровое полотенце опускаете в тазик с водой, а когда оно полностью пропитается - обтираете ребёнку руки и ноги, начиная от пальчиков и поднимаясь вверх. Затем берёте второе такое же махровое полотенце, но уже сухое - и растираете его в том же направлении. Затем контрастное закаливание, при помощи двух тазиков с тёплой и холодной водой. Начинаете с тёплой, ставите туда ножки ребёнка на пару минут, затем опускаете их в холодную всего на несколько секунд, а потом снова в тёплую. День ото дня, малыш всё больше будет привыкать к холодной воде, и можно будет постепенно продлевать время пребывания ножек в холодной воде. Не забывайте, что после каждой процедуры закаливания ребёнка нужно обязательно хорошенько растереть полотенцем. Это стимулирует приток крови и полезно само по себе, а также служит гарантией от переохлаждения во время закаливания ребёнка водой. Это то, что называется локальным закаливанием водой. Теперь переходим к обливаниям. Начинать лучше всего с контрастных обливаний. Лучше использовать для этого две ёмкости с прохладной и тёплой водой, но можно и простой душ. Ёмкости предпочтительнее, поскольку эффект от большого объёма выливаемой на тело жидкости получается более выраженный, но не беда, если вы решите ограничиться душем. Тут всё довольно просто: начинаете опять же с тёплой воды, затем холодная, затем снова тёплая. Разница температур должна быть поначалу не слишком заметной, но со временем её стоит увеличить. Важно также научить ребёнка умываться холодной водой утром и вечером. Именно холодной, а не просто прохладной, нужно умывать лицо, шею, за ушами. Также следует смачивать ушные раковины. Всё это защитит ребёнка от атак холодного ветра зимой и в осенний период. Следите при этом, чтобы малыш хорошо вытирал потом лицо и уши махровым полотенцем, тщательно их растирая. Нужно понимать и помнить, что иммунитет нашего организма - единственная "панацея" от большинства болезней. Именно он зачастую становится основным фактором, определяющим, останемся ли мы "в строю", или упадём в постель, подкошенные вирусами и простудами. Поэтому, всякий заботливый родитель просто обязан обеспечить своему ребёнку грамотную программу закаливаний и бдительно следить за её регулярным исполнением!