

## **Консультация «Закаливание часто болеющих детей»**

Ваш ребенок часто болеет, а походы в детский сад сведены к минимуму? «Неделю ходит, две – болеет?» – это про вас? Пришло время задуматься о закаливании. Это эффективный способ прервать цепочку частых простуд. Но самое главное, это отличная возможность подарить любимому малышу крепкий иммунитет.

Любой родитель хочет видеть своего ребенка здоровым и выносливым. Но мало кто задумывается о закаливании до тех пор, пока не начинаются бесконечные респираторные заболевания. Наоборот, некоторые родители запрещают детям пить холодную воду, потому что может заболеть горло. Многие мамы и папы до сих пор боятся сквозняков и случайно промоченных ног.

Если ваш ребёнок слишком часто простужается (более 5 раз в год), значит, у него действительно слабый иммунитет и организм не в состоянии справиться с болезнью.

Какие признаки свидетельствуют об ослабленной иммунной системе?

частые головные боли;

сонливость и апатия;

слабость в теле;

отказ ребенка от активных игр;

появление аллергических реакций;

заложенность носа при малейшем сквозняке.

Во всех этих случаях имеет смысл задуматься о закаливании. Известно, что лучше всего при этом следовать комплексному подходу. Наверняка, все слышали такую фразу «Солнце, воздух и вода — наши верные друзья». Именно эти природные факторы и способствует укреплению иммунитета. Как показывает практика, закаленные дети легко адаптируются к внешним стрессам и без проблем противостоят любому негативному воздействию, спокойно переносят жару или холод. И даже если они простужаются, то им требуется меньше времени на полное выздоровление. Плюс ко всему, они лучше развиваются, у них больше энергии и сил.

Почему у некоторых детей слабый иммунитет?

Часто болеющие детки не могут похвастаться сильной иммунной системой. Их организм излишне чувствителен к воздействию внешних факторов.

Главные причины ослабленного иммунитета:

некачественное, недостаточное, нерациональное питание будущей матери во время беременности;

искусственное вскармливание или слишком быстрое прекращение грудного;

нехватка витаминов и полезных микроэлементов в питании ребёнка;

отсутствие физических упражнений и массажа;

недостаточное пребывание на свежем воздухе.

То есть, в большинстве случаев ключевая причина плохого иммунитета у малыша — это отсутствие у родителей важных знаний по закаливанию ребенка. Наследственные патологии иммунитета встречаются гораздо реже. В этом случае врачи назначают специальные иммуностимуляторы.

Основные принципы грамотного закаливания ребенка:

Начинать закаливание следует с самого рождения.

В идеале сначала проконсультироваться с педиатром.

Закаливающие процедуры выполнять только тогда, когда ребенок совершенно здоров.

Важно придерживаться комплексного подхода – задействовать разные виды закаливания.

Придерживаться систематичности.

Увеличивать время и интенсивность воздействия закаляющего фактора постепенно.

Желательно совмещать закаливание с играми на улице, массажем и другими оздоровительными мероприятиями.

Крайне важно следить за реакцией ребенка. Вся работа должна проходить в позитивном ключе.

И самое главное, будьте примером для своего малыша! В этом кроется главный секрет успеха вашего закаливания.

Три главных метода закаливания:

Воздух — самый простой способ, позволяющий повысить иммунитет. Речь идет о воздушных ваннах, частых проветриваниях, поддержании оптимальной температуры в помещении (22 градуса), хождении босиком.

Солнце — это солнечные ванны (до 11:00 и после 18:00), выбор комфортной одежды и подходящего головного убора.

Вода — наиболее эффективный и доступный метод закаливания. Он включает в себя следующие процедуры: умывание и мытье ног прохладной водой, обтирание, контрастный душ, обливание, купание в бассейне, реке, море и пр.

Антизакаливание!

Есть вещи, которые нельзя делать родителям, если у ребенка ослаблен иммунитет. И о них должны знать все мамы и папы.

Если вы не хотите усугубить ситуацию, то запомните, что детей нельзя кутать в «сто одежек». Когда ребенок потеет, он рискует заболеть больше, чем от переохлаждения. Выбирайте одежду, которая будет согревать и дарить свободу действий.

Никакая закаливание не поможет тем деткам, которых родители кормят вредной пищей. Питание ребенка должно быть, во-первых, полезным, во-

вторых, сбалансированным. Сладости стоит заменить фруктами. И уж точно нельзя детей перекармливать.

Нельзя пренебрегать прогулками. Свежий воздух — залог хорошего иммунитета. Поэтому откладывайте все важные дела и отправляйтесь на улицу вместе с ребенком. Сидя за телевизором или планшетом, малыш никогда не станет здоровее. Отлучением от игр на свежем воздухе наказывать нельзя. Лучше разнообразить досуг ездой на велосипеде, катанием на лыжах или коньках и прочим.

Сделайте закалывание образом жизни вашей семьи! А дети с радостью будут брать с вас пример!