

Консультация для родителей

**«Закаливание в семье и
ДОО»**



* **акаливание ребенка**, это тяжелый труд для
* дителей. Закаливание должно осуществляться
* годично и систематически, поскольку
* кращение процедур тут же ослабляет
* ойчивость к холоду и сводит на нет все ваши
* лия.



* **акаливание ребенка** требует определенных
* дицинских знаний. Не рассчитывайте на то, что одноразовая консультация у детского
* ча обогатит вас всем тем, что необходимо знать перед тем, как начинать закаливать
* бенка. Простудите-ка сначала огромное количество литературы на сей счет,
* акомьтесь с медицинской карточкой своего ребенка, посоветуйтесь с врачом, да
* лательно сразу с несколькими, о том, как именно проводить закаливание детей, и
* бленно, **закаливание часто болеющих детей**, чтобы сопоставить мнения по поводу
* аливания именно вашего малыша.



* аработайте, вернее, хорошенько продумайте методику той системы закаливания,
* горой вы решили придерживаться, сроком не менее чем на полгода. Определите
* следовательность закаливающих процедур. Заручитесь поддержкой близких
* дственников и терпением, дождитесь того момента, когда ваш ребенок ничем не
* тен, не болел неделю назад и не собирается этого делать в ближайшем будущем, и вс
* да приступайте. Если **закаливание детей** раннего возраста вызывает у вас опасения
* не решаетесь столь смелые эксперименты, то закаливание детей 2 лет, это более
* емлемый вариант и достаточно подходящий возраст для начала закаливающих
* оцедур. Кроме того, после года занятий, закаливание детей 3 года не будет
* редставлять для вас вообще никаких сложностей, поскольку **закаливание детей 2 лет**
* **закаливание детей 3 года**, имеют между собой много общего.



* [ельзя, просто услышать по радио, телевизору или посмотреть, как закаливают
* редского ребенка, и начинать проделывать те же процедуры со своим малышом. Вы н
* жете знать, можно ли начинать закаливание ребенка именно сейчас, готов ли он к
* му в данный момент, какой у него в это время обмен веществ и состояние иммунной
* темы. Негативный эффект может дать слегка повышенная температура тела, которо
* не придали значения, элементарный недосып ребенка, испуг, нервное возбуждение,
* зическая усталость. Кроме того, **закаливание часто болеющих детей**, требует
* азательного согласования с лечащим врачом.



* ставить эксперименты на собственном ребенке, это преступление. Запросто может
* лчиться так, что все ваши закаливающие процедуры приведут, как минимум, к
* оническому тонзиллиту, который вы будете лечить, пока вас на это хватит.

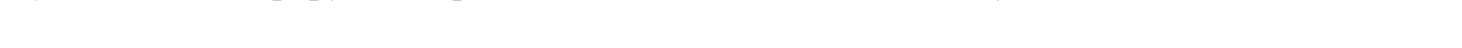


* **акаливание детей**, это не шутка, и очень жаль, что многие родители постигают эту
* остую истину с жизненным опытом и только по той причине, что никто ни разу им о
* м вовремя не напомнил.



* очется сказать несколько слов любителям экстремальных видов закаливания. Госпо
* е начать ли вам с себя? Узнаете, каково это, глядишь, и остынете.

* *Ум спекулирует на тривиальных истинах. " Впервые повторилась эта фраза Каландера, когда вни
* ну, медведь и барсук, он морщил лоб и всматривался в медведя, у которого было домино, и*



организму никакой пользы.

Хотюно верю, что моржи редко болеют простудой. Но разве трудно добиться того же результата в более щадящих условиях? Кроме того, на основании своих собственных наблюдений, я заметила, что остальными заболеваниями, в том числе и экологическими, суставными и сердечно - сосудистыми, моржи заболевают с той же периодичностью, что и "не моржи", если не чаще. Официальной статистики на сей счет я не знаю, впрочем, я и статистике не слишком доверяю.

Да уж если человек, не посоветовавшись со специалистом, полез в прорубь вслед за соседом или родственником, последствия могут быть самыми непредсказуемыми. Погружение в ледяную воду или обливание ледяной водой, вызывает в организме и взрослого и ребенка резкий стресс и быстрый выброс огромного количества гормонов надпочечников. Ну, а дальше все зависит от физического состояния и степени подготовленности организма. В лучшем случае, обойдется, в худшем... летальный исход, к сожалению, бывали и такие случаи, когда у ребенка сердце не выдерживало подобной нагрузки.

Если задумываться о том, какие следует избрать **методы закаливания детей**, необходимо это делать еще во время беременности. Ваша главная задача - совершенствовать систему саморегуляции ребенка, для того, что бы при даже переохлаждении, температура тела ребенка оставалась прежней. Время года накладывает свои требования к проведению закаливающих процедур. Если летом ребенок закаливался обливанием водой в душе, зимой вполне достаточно обойтись обливанием ног. Важно не отменять процедуры. Обливание ног, с ежедневным понижением температуры воды на один градус, очень эффективная и примитивно простая закаливающая процедура, которую следует взять на вооружение в каждой семье, где есть маленький ребенок. Часто одной только этой процедуры бывает вполне достаточно для того, что бы поддерживать в организме вашего ребенка устойчивость к простудным заболеваниям.

Закаливание детей 2 лет и закаливание детей 5 лет жизни не имеют принципиальных отличий. Главное, чем имеет смысл руководствоваться родителям во время закаливания, это здравый смысл и умение прислушиваться к собственному ребенку и слышать его. Ибо ни один специалист по закаливанию не сможет ответить вам на вопрос, что ваш ребенок чувствует, когда мама обливает ему ножки прохладной водой и раздевает на холоде. Никто, кроме него самого не может знать, приятны ли ему контрастные ванны или он совершенно не может их переносить. Все мы очень индивидуальны, все мы разные. И применять одни и те же **методы закаливания детей** на всех подряд, совершенно неразумно.

