

## Закаливание детей

Многие родители с целью сохранения здоровья ребенка начинают практиковать процедуры закаливания. Но не всегда данные мероприятия работают. Объясню почему. Если за год, а лучше за два года до поступления ребенка в детский сад вы начинаете постепенно, по чуть-чуть, вводить в жизнь ребенка ежедневные процедуры закаливания, возможно (при отсутствии медицинских противопоказаний) подобная практика даст хорошие результаты. Но если закаливать ребенка вы начинаете резко, не соблюдая последовательность ввода процедур, в момент поступления ребенка в детский сад или обострения сезонной заболеваемости скорее всего данные процедуры только подорвут здоровье крохи.

Чтобы грамотно подойти к делу, начинайте закаливать малыша с рождения. Малыша до года распеленайте и оставьте полежать пару минут голеньким при комнатной температуре (но не после горячей ванны и не на сквозняке; в это время можно выполнить пару веселых Упражнений с ребенком, помассировать ему спинку, ножки и ручки), гуляйте с малышом на улице два раза в день, ребенок должен проводить на свежем воздухе достаточное количество времени, а его кожа — получать доступ к солнечным лучам.

Ежедневно купайте кроху, учите плавать (аккуратно поддерживая головку ребенка), выполняйте водную гимнастику, сгибая и разгибая ручки и ножки малыша. После трех лет можно выполнять массаж струями душа. До этого возраста, струи душа также можно использовать при купании крохи, но не прямыми, а отраженными от ванны (поясню, вы опускаете душ под воду, направляя его струи к стенке ванны). Отражающиеся волны будут мягко и безопасно массировать мышцы ребенка, улучшая в них кровоснабжение. Не забывайте учить ребенка «нырять». «Ныряем» — говорите вы малышу и поливаете головку ребенка водой из ладони. Такая процедура безопасна для малыша, во время обливания головки ребенок инстинктивно задерживает в легких воздух, выполняя дыхательную гимнастику. Но следите, чтобы во время водных процедур малыш не переохлаждался и не перегревался, а также не заглатывал воду. Ваши упражнения должны быть достаточно динамичны и соответствовать возрастной норме ребенка.

То, что хорошо для взрослых, не всегда также полезно для детей. Заканчивая купание, ополосните ребенка из ковшика, вода в котором на пару градусов ниже той, что была в ванне. И сразу разотрите кожу ребенка полотенцем.

Чтобы учесть все возможные последствия для здоровья вашего малыша, перед началом процедур оздоровления лучше всего проконсультироваться с педиатром, поскольку вполне возможно — у вашего малыша существуют врожденные противопоказания для использования некоторых приемов, например, связанные с работой сердечно-сосудистой системы, и т. д.

Годовалого ребенка излишне не кутайте, он уже самостоятельно передвигается и его движение во время прогулки дополнительно согревает его. Одевайте кроху по погоде. Излишнее «утепление» часто ведет к простуде, поскольку чересчур укутанный малыш начинает на морозе потеть! Смена жары и холода хороша только для взрослой сауны. Резкие перепады температур вредят здоровью маленького ребенка. На пару минут в день — например, в рамках утренней гимнастики — снимайте с ребенка носочки, чтобы малыш мог побегать по полу босиком.

Заниматься активным оздоровлением ребенка необходимо начинать летом или поздней весной, когда организм ребенка полон сил, а в окружении малыша — минимум инфекций. В это время можно начать процедуры закаливания, обливая ступни малыша прохладной водой (после чего ножки активно массируют, растирая). Во время сезонных эпидемий, осенней непогоды начинать закаливание не рекомендуется.

Летом почаще вывозите кроху к морю, озеру, другим водоемам, а также в лес, за город, на свежий воздух, чтобы малыш мог побегать босиком по камешкам, траве или искупаться. Купание в морской воде начинайте постепенно, с обливания ножек и последующего их растирания. Следите, чтобы малыш не бегал в мокрой одежде: лучший купальный костюм для ребенка раннего возраста — это легкая панамка. С водоемов привозите мелкие камешки, а из парка — каштаны. Рассыпьте природный материал по коврику — здесь босые ножки могут бегать в рамках утренней гимнастики.

Если малыш часто болеет или его недомогания проходят с осложнениями, длительными периодами реабилитации, поздней осенью или ранней весной, когда организм ребенка ослаблен, начинайте «подпитывать» его иммунитет. Лучше всего для этих целей подходят натуральные травяные препараты — стимуляторы иммунитета (настои ромашки, шиповника, эликсиры эхинацеи, элеутерококка) и качественные продукты питания.

Составляя меню ребенка, отдайте предпочтение белковым продуктам (**молочным без наполнителей**, натуральным мясным, рыбным блюдам, куриным, перепелиным яйцам), свежим овощам и фруктам (фрукты, овощи кусочками, свежевыжатые овощные и фруктовые соки).

Продукты лучше покупать сезонные, желательно местного производства. Осенью и зимой балуйте ребенка апельсинами, мандаринами, хурмой, морковью, свеклой, луком, солеными салом и капустой, мочеными ягодами, мясом, жирными сортами рыбы, растительными и животными маслами, а на десерт готовьте сбитни из замороженных ягод и меда. Теплой весной и летом при выборе продуктов отдайте предпочтение всевозможным сезонным ягодам, яблокам, грушам, бахчевым культурам, помидорам, салату, свежей зелени, зеленому луку, постной рыбе, птице, говядине, а лучший десерт в это время года — стакан свежевыжатого сока или кусок арбуза.

Ослабленным малышам готовьте витаминизированные коктейли из натуральных антиоксидантов: смешайте свежевыжатые морковный и

апельсиновый соки, перед подачей добавьте к напитку немного растительного масла и размешайте. Комплекс витаминов А, С и Е защитит организм малыша от многих болезней, естественным образом повышая сопротивляемость к инфекциям.

**Принимать искусственные препараты-иммуномодуляторы на фоне абсолютного здоровья детям не рекомендуется, поскольку в этот период они способны подавить естественные защитные силы.**

В любой сезон не забывайте про кисломолочные продукты, они регулируют пищеварение и создают благоприятную микрофлору для борьбы с попадающими в организм ребенка вредными микробами. Потребление сладкого лучше ограничить лишь праздничными датами, поскольку сладкое часто портит детям аппетит, а развивающийся вследствие неумеренного потребления сладостей кариес отвлекает силы неокрепшего детского организма, которые могли бы быть потрачены на борьбу с другими вирусными инфекциями.

В раннем возрасте этих процедур бывает более чем достаточно для сохранения здоровья ребенка. Педиатры выступают категорически против моржевания и других кардинальных мер, к которым иногда прибегают родители.

Солнце, воздух и вода по-прежнему остаются лучшими спутниками здорового образа жизни. При этом солнце должно быть ярким, воздух — свежим, а вода — чистой. Если ваш малыш будет активно проводить время на улице, регулярно выезжать на природу, купаться, загорать, не перегреваясь и не замерзая при этом, скорее всего проблем со здоровьем у него не будет.

К слову сказать, работает закаливание только при ежедневной непрерывной работе. Поэтому если «закаляйтесь» вы как правило по праздникам или на выходных, данные процедуры вряд ли принесут существенную пользу. А вот если каждое утро после пробуждения вы привыкли широко распахивать окна спальни с тем, чтобы после проветривания начать день с активной зарядки, хождения по камешкам, дыхательных упражнений, скорее всего ваши действия действительно будут работать на укрепление здоровья малыша. Кроме того, легкая разминка, как и любой вид спорта, способствует нормализации аппетита, повышению настроения, мотивации, инициативности, укреплению дисциплины, развитию ощущения времени, ответственности, организованности.

А чтобы подниматься с постели было легко и весело, попробуйте сочетать подъем с декламацией стихов.

## Стихи для веселого подъема и бодрой зарядки

Стихотворение для зарядки в постели (в процессе чтения малышу можно сгибать и распрямлять ручки и ножки, массировать спинку и ступни):

Утром рано встали мы,  
Потому что мы сильны.  
Бодрые, упрямые,  
Умные, кудрявые!  
Будем рано мы вставать,  
Все на свете успевать:  
Кашу есть, песню петь,  
Умываться, закаляться,  
На зарядку отправляться!  
В садик быстро соберемся  
И, конечно, понесемся...  
Куда? В детский сад, мои друзья!

### Стихотворение для утренней гимнастики.

Рано-рано поутру  
Просыпалась кенгуру,  
(прыжки на месте)  
Прыгала, скакала,  
Детишек обнимала,  
(попеременно приседаем и обнимаем себя за плечи)  
Всех в садик собирала!  
(разводим ручки в сторону)  
Первого — одевала,  
(прямые руки сверху опускаем вниз)  
Второго — умывала,  
(круговое движение прямыми руками, затем руки на пояс)  
Третьего — кормила,  
(прямую правую руку влево, затем — на пояс)  
Четвертого — поила,  
(прямую левую руку вправо, затем — на пояс)  
За всеми уследила!  
(обнимаем себя за плечи)

## Стихотворение для утренней разминки

(это стихотворение можно использовать в качестве сценария для зимних спектаклей, разыгрываемых на прогулке: повесьте на растущую во дворе ель пару игрушек, киньте под дерево флакон из-под духов и книжку и, распределив роли, начинайте исполнять действия участников новогоднего хоровода).

Бегают зайчишка,

В руках у него книжка,

(бегаем по кругу)

А за ним белочка,

Лисичка и девочка,

По пятам идет мальчишка,

У него в корзинке шишка!

(очерчиваем руками в воздухе круг)

Кружатся они у елки:

(покружились)

Топчут снег и рвут иголки,

(топочем ножками, а руками имитируем захват: схватили прямой рукой и согнули руку в локте, притянув назад к груди)

Шарики подряд роняют —

Все подарки разбирают!

(наклоны туловища к ногам, руками тянемся к но сочкам)

Лисонька нашла конфетку,

(руки на поясе, наклон туловища влево)

Зайчик — книжицу стихов,

(наклон туловища вправо)

Девочка, притянув ветку, —

(руки потянули вверх)

Пузырек из-под духов,

(из положения руки вверх прямыми руками очертили полукруг)

Мальчик белке подал шишку,

(здесь плавно вытягиваем согнутые в локтях руки вперед)

А себе оставил мишку!

(складываем руки обратно — кисти к груди)

Хорошо под Новый год,

(разводим локти, кисти вместе, тянемся локотками попеременно влево-вправо)

Водить у елки хоровод!

Стихотворение для хождения по природным материалам — камешкам и каштанам:

Как топчут ножки

У нашего Сережки?

(топочем ножками с силой, двигаясь по кругу) Быстро, звонко,

Очень-очень ловко.  
Как топчут носочки  
У милого Васечка?  
(встаем на носочки и делаем то же самое) Тоненько, игриво,  
Ну о-очень красиво!  
Как топчут пяточки  
У Женечки-лапочки?  
(встаем на пяточки и снова ходим по кругу) Громко грохочут,  
Словно хохочут.  
А что, если ножки Поставим на коньки?  
(двигаемся на внешней стороне стопы по кругу, хлопая в ладоши)  
Сережа, Вася, Женя — какие молодцы!  
Стихотворение для поднятия аппетита:  
Чтобы сильным быть и смелым, нужно кушать хорошо,  
Пить кефир прозрачный, нежный, есть вареное яйцо,  
Кашу в садике предложат —  
ешь скорее, не зевай,  
После пей какао с хлебом,  
от детей не отставай.  
Будешь ты здоров и крепок,  
если кушать будешь репу,  
Суп, котлету, винегрет —  
неполезных блюд тут нет.  
Дома налегай на фрукты,  
мясо, рыбу и омлет,  
И тогда болезни наши убегут на сотни лет.