

Навіщо погрібне загартовування і як: правильно це робити

Незагартовані діти менш витривалі, легко застуджуються і часто хворіють. Під впливом загартовування поліпшується діяльність імунної системи організму дитини, підвищується стійкість до застудних та інфекційних хвороб. Загартовування організму насамперед необхідно сприймати як комплекс заходів. Розрізняють загальні й спеціальні гартувальні заходи. Загальними є правильний режим дня, раціональне збалансоване харчування, що відповідає віку дитини, щоденні прогулянки, сон на свіжому повітрі, відповідний одяг, повітряний і температурний режим приміщення, регулярне провітрювання приміщень. До спеціальних гартувальних заходів належать дозовані сонячні ванни, гімнастичні вправи, повітряні й водні процедури, плавання.

Як правильно загартовувати дитину:

загартовування починати і в подальшому проводити, якщо дитина здорова; поступово збільшувати навантаження на дитячий організм; гартувальні процедури проводити систематично;

у разі вибору методу загартовування враховувати вік та індивідуальні особливості дитини; починати загартовування можна в будь-яку пору року, але найліпше, коли тепло (в холодну пору року загартовування буде менш ефективним);

подовжувати тривалість процедур треба поступово); загартовування проводити, якщо в дитини добрий настрій, інакше процедури не принесуть користі;

відновлювати заняття після перерви, якщо дозволяє лікар, треба з початкових навантажень (але збільшувати навантаження можна швидше).

Побут і режим дитини теж сприяють загартуванню

Побутові умови безпосередньо впливають на стан здоров'я дитини, тому вони також належать до загальних гартувальних заходів. Отже, дитяча кімната має бути завжди чистою, не захаращеною, слід регулярно проводити її вологе прибирання при відчиненій квартирці. Ліжко та письмовий стіл дитини потрібно розмістити так, щоб вони добре освітлювалися. У квартирі, де мешкає дитина, не можна курити.

Слід чітко визначити години сну, занять, вживання їжі, прогулянок та ігор на свіжому повітрі, гартувальних і спортивних заходів. Від режиму можна відступати лише у разі хвороби дитини. Нераціонально організований режим дня негативно впливає на стан нервової та імунної систем дитини.

Влітку діти мають проводити якомога більше часу на свіжому повітрі, тому доцільно вивезти їх за місто, у сільську місцевість.

Загартовуванню і зміцненню здоров'я дітей дошкільного та шкільного віку сприяють правильно організовані пішохідні прогулянки в поле, ліс, парк, сквер. Для дошкільнят прогулянки в один кінець мають тривати 15-20 хвилин, для середньої групи дитсадка - 20-25 хвилин, а старшої - 30-40 хвилин. Через кожні 10 хвилин треба зупинитися для відпочинку на 2-3 хвилини.

Важливою складовою загартовування є неспецифічні водні процедури: гігієнічні ванни, миття рук, ніг, умивання.

Дітям після 6 місяців можна обмивати обличчя, шию і верхню частину грудної клітки водою температури 36 градусів за Цельсієм. Під час наступних процедур температуру води поступово знижувати до кімнатної. Після вмивання дитину розтирають махровим рушником до легкого почервоніння шкіри. На ніч дітей вмивають водою, теплішою на 2 градуси.

Дітей після 2-3-річного віку вмивають водою кімнатної температури, поступово знижуючи її до 16-18 градусів.

Усі ці засоби зміцнюють здоров'я дітей і готують їх до загартовування природними чинниками: сонцем, повітрям і водою.

Повітряні ванни - приємно і корисно

Загартовування повітрям - найпростіший, найдоступніший та універсальний метод. Його можна застосовувати протягом усього року. Повітряні процедури добре впливають на організм дитини, зміцнюють нервову систему, поліпшують діяльність серцево-судинної і дихальної систем, травного тракту.

Загартовування дітей повітрям треба починати в закритому приміщенні, ліпше всього під час ранкової гімнастики. Перед процедурою приміщення потрібно добре провітрити. Згодом під час приймання повітряної ванни квартира може бути весь час відчиненою.

Перші повітряні ванни тривалістю 4-5 хвилин приймають один раз на день (уранці). Незабаром їх можна приймати вранці і ввечері, а згодом і тричі на день.

Перші процедури слід приймати із трусах, майці, шкарпетках і капцях за температури повітря в кімнаті 18-20 градусів. Через 2-3 тижні - лише в трусах і капцях, а надалі - тільки в трусах, босоніж. Температуру повітря в кімнаті треба поступово знижувати, а тривалість процедури подовжувати.

Приймати повітряні ванни на свіжому повітрі починайте в теплу пору року в тіні. Температура має бути не нижчою 20-22 градусів, у тиху погоду або у разі слабкого вітру. Тривалість першої повітряної ванни - 5 хвилин, з кожним днем її поступово треба збільшувати, доводячи до кількох годин.