

Как укрепить здоровье ребёнка в условиях семьи



Закаливание

Основа основ укрепления здоровья, физическое закаливание повышает сопротивляемость организма ребенка простудным и инфекционным заболеваниям. Закаливая, то есть, тренируя, мы приучаем организм к различным природным, температурным условиям и их переменам. Кроме того, закаливание активизирует защитные силы организма, улучшает работу многих его систем, придает бодрости духу и телу.

Случается, что многие родители боятся и не хотят закалывать ребенка по причине его ослабленного состояния и частых болезней. Однако такие детишки в первую очередь нуждаются в закаливании, которое укрепит их здоровье.

Закаливание делится на общее (режим дня, сбалансированное питание, занятия спортом) и специфическое - то, что мы обычно подразумеваем под закалкой - воздушные, солнечные и водные процедуры

Водные процедуры лучше начинать с самой щадящей - **обтирания**.

Второй этап - **обливание**, местное (ног) или общее (голову не обливают).

Третий этап - **душ**.

Воздушные процедуры включают в себя:

- Проветривание помещения - от 4 раз в день в холодное время года. В теплое время года окно рекомендуется держать открытым постоянно. Оптимальная температура воздуха детской - 18 - 20°C.
- Прогулки и сон на воздухе. Должны быть ежедневными, в идеале - 2 раза в день, с общим пребыванием на воздухе 3 - 4 часов. А в теплое время года - и того больше.

Воздушные ванны

Для детей старше года температура воздуха при воздушных ваннах составляет 18-19°C, в возрасте от 3 до 6 лет - 16°C. Во время воздушной ванны дети должны находиться в движении.

Солнечные ванны

При всей необходимости солнечного света для детей время пребывания на солнце нужно дозировать.

Солнечные ванны можно сочетать с воздушными (следя за продолжительностью последней). Например, если малыш, бодрствуя, принимает солнечную ванну, можно раздеть его на несколько минут, с каждым разом увеличивая время. Под прямые солнечные лучи ребенка можно выставлять на небольшое время, до 11 утра и после 5 вечера. Если ребенок покраснел, стал возбудимым и раздражительным, нужно немедленно увести его с солнца в прохладу и дать попить.

Одежда

Если вы хотите укрепить здоровье ребенка - выбирайте правильную одежду и обувь. При одевании на прогулку помните, дети практически все время в движении. Поэтому ориентироваться на свои ощущения от погоды при выборе одежды можно не

всегда. Например, мама, все время прогулки стоящая на одном месте или сидящая на лавочке, будет испытывать совсем другие ощущения, нежели ее постоянно бегающий и играющий ребенок. Не старайтесь кутать малыша и надевать еще один слой, «чтобы уж точно было тепло». Одежда – это еще один элемент закалки, ребенок должен быть одет по погоде с учетом его активности. Детская одежда должна отвечать нескольким требованиям: быть сшитой из натуральных материалов, быть воздухопроницаемой, не стеснять движений ребенка. О последнем пункте мамы иногда забывают – и в результате красиво, празднично одетый ребенок, выйдя на прогулку, не имеет главной возможности – двигаться и играть, потому что «запачкает, порвет и т.д.»



Отдельно скажем об обуви. Верней, об ее отсутствии. Возможность ходить босиком и стопой чувствовать поверхность (пола, земли, песка) – это закаливание, массаж стопы и ее активных точек, связанных со всеми системами организма. Наконец, это просто очень приятно. Поэтому как можно чаще ходите босиком, в холодное время года – дома, в теплое – на даче, у моря и т.д.

Физическая активность

Для детей движение – это жизнь. Не ограничивайте в этом своих малышей.

Бояться, что дети устанут, много двигаясь, не стоит – детский организм очень мудр. Вы заметили, как разнообразна двигательная активность детей и как быстро происходит смена ее типов? Вот он поиграл в песочнице, вот он уже на качелях, играет в салки, висит на «паутинке». Таким образом, переключаясь с одного вида активности на другой, организм дает возможность отдохнуть и расслабиться определенной группе мышц.

При укреплении детского здоровья физическую активность надо стимулировать. Подвижные игры на воздухе (даже в холодное время года), зарядка по утрам, посещение секций и спортивных кружков обеспечивает большую, чем все иммуномодуляторы, профилактику простудных заболеваний и, разумеется, бодрый настрой малыша.

Воздушный режим дома

Хотите иметь закаленного, устойчивого к холоду ребенка? В таком случае в вашем доме должно быть не жарко (оптимальная температура – 18 – 20°C) и всегда проветрено. Проветривайте дом как минимум несколько раз в сутки, а, при отсутствии сквозняков держите форточку или окно приоткрытым всегда, даже ночью. Кстати, наиболее благоприятным для закаливания является так называемый динамический, или пульсирующий, микроклимат, при котором температура поддерживается не на строго постоянном уровне, а колеблется в определенных пределах. Поэтому не стоит выдерживать малыша в отдельной комнате, пока температура в детской после проветривания не поднимется до «положенной» с точностью до градуса.

Лекарства и иммуномодуляторы

Наш организм обладает огромными способностями к самовосстановлению. И очень часто, даже при возникновении заболевания наша задача – просто не мешать ему выздороветь.

Пичкая же тело лекарствами каждый раз при возникновении легчайшего насморка, мы «растренировываем» его способность восстанавливаться

самостоятельно. Кроме того, польза множества лекарств не подтверждена экспериментально! Как говорят врачи, леченый насморк проходит за неделю, нелеченый – за 7 дней, зато практически все лекарства обладают побочными эффектами и отдаленными последствиями воздействия на организм.

Поэтому, решая – давать ребенку лекарство или нет, взвесьте все «за» и «против». Особенно это касается антибиотиков, которые способствуют выработке штаммов бактерий, устойчивых к их воздействию. Также сомнительна возникшая мода на иммуностимуляторы и противовирусные препараты. По утверждениям некоторых медиков, иммуностимуляторы типа женьшеня не «придают организму сил», а «выкачивают» его же собственные силы из запасников организма – таким образом, истощая его. Антивирусные препараты также могут быть небезопасны – ведь никто не успел изучить отдаленные последствия их применения!

При подавляющем большинстве обычных детских заболеваний – ОРВИ, инфекционные заболевания типа ветрянки и т.д. нужен лишь покой, обильное питье, позитивная атмосфера и время, необходимое организму, чтобы справиться с болезнью самостоятельно. Если же обойтись совсем без лечения вам не позволяет совесть, обратитесь к признанным народным средствам – лимону, чесноку и луку, малине и т.д.



Сбалансированное питание

А вот этот пункт – важнейший аспект для укрепления здоровья ребенка.

Для укрепления здоровья ребенка, важно кормить его правильно:

- обеспечить ему полноценное ежедневное питание, включающее белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и микроэлементы. Лучше, если кушать малыш будет по режиму – то есть в определенное время дня.

Удалить из рациона максимально все продукты, содержащие «химию» – стабилизаторы, пищевые добавки, красители, и т.д. Разумеется, все мы знаем, что они бесполезны. Однако, как кажется – едим же и живы, ну как не побаловать ребенка чупа-чупсом, ярким тортиком, пельменями, газировкой? К сожалению, мы просто не обладаем всей информацией и, в результате, просто не представляем себе всей опасности употребления таких продуктов в пищу. «Химические» продукты – не просто пустые калории и гастрит в итоге. По результатам проведенных медицинских исследований, выявлена взаимосвязь между подобной едой и пищевой аллергией, состоянием кожи, нарушениями поведения и психоэмоционального состояния у детей. Такое случается. А, если учесть, что никто еще не изучал отдаленные последствия употребления в пищу пищевых добавок, мы не можем предсказать, что они «вредны, но не сильно». Возможно, сильно, но мы еще этого не знаем. Так стоит ли рисковать?

Режим

Правильно организованный режим дня, включающий достаточно времени для сна и отдыха – неоценимое средство не только для укрепления здоровья ребенка. Малыши, привыкшие к режиму, более организованы. Выработанный совместно режим позволяет минимизировать «воспитательные проблемы», связанные с нежеланием ребенка прекращать игру перед обедом, ложиться спать вовремя и т.д. Наконец, организм, привыкший получать пищу в определенное время, к «часу X» начинает, вырабатывать ферменты, способствующие перевариванию пищи.

Планируя повседневную жизнь своего ребенка с точки зрения укрепления здоровья, постарайтесь не перегружать его занятиями. Повышенные нагрузки часто истощают защитные силы организма и ослабляют иммунитет. Для детей дошкольного возраста очень важно много двигаться, много находиться на свежем воздухе, общаться и играть со сверстниками. А вот телевизор, компьютер, электронные игры должны присутствовать в жизни ребенка по минимуму.



Эмоциональное состояние

Опытные родители давно знают – множество недомоганий ребенка, как мнимых, так и вполне реальных, связаны с его эмоциональным настроением и психологическим состоянием. Если в школе или в детском саду – проблемы, и малышу не хочется туда идти, живот может заболеть по-настоящему. Если же проблеме не уделяют внимания, хитрый организм может заболеть чем-то и посерьезней – лишь бы избежать тревожащей или мучительной для него ситуации. Порой дети заболевают, чтобы получить внимание, которого им не хватает!

Поэтому доверительные, теплые отношения между ребенком и родителями, когда малыш знает, что он всегда принимаем и под защитой, влияют не только на его психологическое, но и на физическое здоровье.

Не забывайте выражать свою любовь к нему – вербально и физически. Не критикуйте излишне, поддерживайте, подбадривайте, воспитывайте в нем веру в себя и в то, что в жизни все будет хорошо и все в силах малыша. Доказано, что позитивный, оптимистичный взгляд на жизнь укрепляют здоровье! «5 минут смеха заменяют стакан сметаны» - помните это знаменитое высказывание советских времен?

Совместно возвращайте в малыше убеждение, что он – здоровый, сильный, крепкий, способный справиться с любым недомоганием и ваш малыш скоро станет именно таким!