

## Закаливание

Разумное воспитание немыслимо без закаливания. Закаленные дети меньше болеют, у них лучше аппетит, крепче сон, гармоничнее физическое развитие. А сколько радостнее жизнь такого ребенка! Он много гуляет в любую погоду, ему не страшно пробежать босиком по луже после летнего дождика, а зимой намочить варежки, играя в снежки, он катается на санках, на лыжах, на коньках. И детский сад, а потом занятия в школе он не пропускает, и его мама не «сидит» на бесконечных больничных по уходу!

Польза закаливания хорошо известна. И молодые родители, как правило, - сторонники закаливания. Но – увы! – чаще теоретически. А практике не хватает решительности, организованности, преодолевают повседневные заботы, и вроде уже нет времени на закаливающие процедуры.

Скажите, какая мама забудет накормить ребенка? Какая отложит кормление на завтра? А вот сделать обтирание, воздушную ванну забывают или позволяют себе расслабиться, отложить на день, а там и на два или три.... Предлог для этого всегда найдется.

Согласимся – хлопот с маленьким ребенком действительно много. И если маме одной не под силу ухаживать за ним- пусть поможет папа!

### *Основные правила закаливания*

1. Приступать к закаливанию можно в любое время года.
2. Закаливание эффективно только тогда, когда его проводят систематически; без постоянного подкрепления достигнутые результаты снижаются.
3. Нельзя резко увеличивать продолжительность и силу закаливающих воздействий. Нарушение принципа постепенности может вызвать переохлаждение и заболевание ребёнка.
4. Закаливающие процедуры нельзя начинать, если ребёнок болен.
5. Эффективность закаливающих процедур увеличивается, если их проводить комплексно, сочетая общие (например, обливание) и местные (например, ножные ванны) воздействия.
6. Процедура должна нравиться ребёнку.

## Ориентировочная схема распределения закаливающих процедур в режиме дня дошкольника

- Утро:**
1. Зарядка – ребёнок выполняет упражнения в одних трусиках, босиком.
  2. Умывание до пояса водой 16 – 14 градусов, а если до этого водных процедур не делали – 27-28 градусов с постепенным понижением.
  3. Полоскание горла. Начинать полоскать теплой водой (33-36 градусов) и через каждые 5 дней снижать ее на 1 градус, доведя до 16-18 градусов. Особенно полезна часто болеющим детям, но им снижать температуру воды надо ещё осторожнее (через 7 дней). Во время болезни полоскание не прекращают, но делают температуру воды на 1 градус теплее.

**День:** После сна – контрастные ножные ванны.

**Вечер:** Гигиеническая ванна с последующим обливанием. В летнее время к этому добавляют световоздушные или солнечные (от 5 до 15 минут) ванны с последующим душем или обливанием, купание в открытом водоеме продолжительностью от 3 до 7-8 минут (глубина – не более чем по пояс, присутствие рядом взрослого обязательно).

**Приучите ребенка ходить босиком. Сначала в комнате по жесткому ковру, одеялу, бугристому коврику, потом и на улице – по песку и траве (прикосновение стопы к неровной поверхности способствует профилактике плоскостопия). Закаленный ребёнок может круглый год ходить дома босиком по полчаса в день и больше**

## Советы людям, которые хотят быть здоровыми

«Пусть пища ваша будет лекарством, а лекарство – пищей»

Гиппократ

<p><b>Травяной чай:</b> Не приступайте к еде сразу же после того, как встали с постели. Если Вы не чувствуете себя или переели накануне, ограничьтесь чаем из Melissa, мяты, ромашки, розмарина, шалфея, пустырника, валерианы, вербены, лепестков роз.</p>	<p><b>Чай из яблок:</b> Нарезьте тонко два яблока, положите их в заварной чайник, добавьте ломтик лимона и залейте кипятком.</p>	<p><b>Крапивный сироп:</b> Возьмите около трех чашек верхушек молодой крапивы, вымойте. Добавьте 5 чашек воды и кипятите 1 час. Процедите, добавьте по вкусу мед и кипятите ещё полчаса. Когда остынет, разлейте по бутылкам. Напиток восстанавливает силы, очищает кровь.</p>
<p><b>Панкреут:</b> Разбейте яйцо, смешайте его со щепоткой соли, 1 чайной ложкой муки, добавьте специи, чуть-чуть воды, взбейте и обжарьте с двух сторон на смазанной маслом сковороде.</p>	<p><b>Яблочные оладьи:</b> Натрите пару кислых яблок, смешайте с мукой, водой, солью, сахаром, яйцом. Тесто хорошенько взбейте и пеките.</p>	<p><b>Суп из молодой свеклы:</b> Сварите молодую свеклу, мелко порежьте, добавьте измельченную ботву, соль, лимонный сок, зелень, залейте кипятком и чуть-чуть поварите. Заправьте сметаной и подайте в охлажденном виде.</p>
<p><b>Тушеные баклажаны:</b> Потушите баклажаны, натрите головку чеснока, смешайте с солью и чашкой сметаны. Залейте баклажаны соусом и поставьте на ночь в холодильник.</p>	<p><b>Яблочный крамбл:</b> Смешайте кусочки яблок, изюм, орехи, овсяные хлопья, муку, соль, сахар, растительное масло, выложите в форму, запекайте.</p>	<p><b>Блюдо из стручков фасоли:</b> Молодые стручки фасоли потушите в масле с репчатым луком, заправьте томатом и залейте взбитыми яйцами. Поставьте ненадолго в духовку.</p>

Употребляйте пищу в соответствии с сезонами и местными обычаями. Никогда не ешьте в спешке, не понимая, что Вы жуёте.

## Как не надо лечить ребёнка

- 1. Не искать в болезни ребёнка чью-то, в том числе и свою, вину.** Не на каждую беду есть вина. В мире есть бездна тайных причин, в мире есть случай. Даже при правильнейшем образе жизни и прекрасной наследственности некоторые болезни практически неизбежны. Не все знает наука, не всё может медицина. Будем мужественны и, насколько возможно, спокойны.
- 2. Не укладывать насильно в постель.** Если ребёнок бодр и активен, даже при повышенной температуре; и не лишать возможности играть и развлекаться, а при заразности заболевания – общаться со сверстниками. Это - вредная перестраховка.
- 3. Не кутать.** Здоров ли ребёнок или более, ни в коем случае не закупоривать и не перегревать помещение – вредная перестраховка.
- 4. Не кормить насильно и не навязывать еду.**
- 5. Не пичкать лекарствами.** Любое лекарство - только по предписанию врача. Никаких лекарств «на всякий случай»! – вреднейшая перестраховка.
- 6. Не стесняться в вызове врача к ребёнку.** Но и не вызывать без очевидного повода.
- 7. Не таскать ребёнка без явной надобности по различным обследованиям.** Но остережёмся и недостраховки.
- 8. Не создавать в доме обстановки тревожного ожидания всевозможных болезней.** Ребёнок доверчив, ребёнок внушаем! Реагирует на малейшие изменения настроения, бессознательно «заряжается» ими. Много воспринимает преувеличенно, искаженно, впадает в фантазии. Излишняя тревожность опаснее беспечности.
- 9. Не приставать с расспросами относительно самочувствия.** Стараться вообще не спрашивать, наблюдать исподволь, незаметно для ребёнка. Не забудем: всякий вопрос есть прямое или косвенное внушение.
- 10. Не ублажать сверх обычного во время болезни.** Следить за тем, чтобы ребёнок не получил впечатления, что болеть выгодно. Похвалы, ласки, подарки, все внешние проявления внимания и заботы – лишь в степени, необходимой для поддержания спокойствия и уверенности в выздоровлении. Не отменять те обязанности, которые ребёнок может выполнять по состоянию – то есть без перенапряжения и вреда здоровья (уроки, уборка комнаты, если, например, отсиживается дома после нетяжелого гриппа).

## **Растить детей крепкими, закаленными**

Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, веселым, хорошо физически развитым. Дошкольное детство – это период наиболее интенсивного психического развития. Проявление чувств дошкольника самые непосредственные: если радость, то огромная; если обида, то сильная; если страх, то большой. Поэтому для ребёнка так важно отношение взрослых, прежде всего мамы, которая для большинства детей является высшим и непререкаемым авторитетом.

Возникающий эмоциональный стресс вызывает изменения в деятельности физиологических систем, степень выраженности, которых зависит не только от условий жизни, воспитания, но и от врожденных особенностей нервной системы.

Для полноценного развития и укрепления здоровья ребёнка необходимо научить его трудиться уже в дошкольном возрасте. Между понятиями труд (деятельность), эмоции и здоровье есть глубокая внутренняя связь. Потребность в деятельности – необходимое условие развития человека, которое проявляется в раннем возрасте сначала в виде предметной деятельности, потом – игры. Для полноценного развития и укрепления здоровья ребёнка необходимо научить его трудиться уже в дошкольном возрасте, дать почувствовать ему ту эмоциональную окраску, которая есть у любого творческого труда. Важно не только с нравственных, но и с оздоровительных позиций трудиться рядом с ребёнком дружно, радостно, с подъемом. Эмоциональные переживания во время такой деятельности оказывают благоприятное влияние на функциональное состояние мозга, повышают тонус, что улучшает деятельность всех органов и систем.

В отличие от взрослых, для которых естественной средой общения является язык, естественной средой общения является игра и разнообразная деятельность. Родители, желающие здоровья своему ребёнку, должны быть его партнерами в играх. Можно использовать несколько совместных игровых упражнений.

Оздоровительные упражнения направлены на формирование правильной осанки и положение всего тела при ходьбе и посадке. Выполняя упражнения вместе с детьми, взрослые должны обратить внимание на правила безопасности.

Оздоровительный эффект от игры, проведенной на свежем воздухе в парке, лесу на прогулочной площадке, улице, будет значительно выше, чем от игры в закрытом помещении, как бы хорошо оно не было проветрено, освещено и чисто. Оптимальная температура воздуха - + 16. Игра - это наилучший регулятор эмоционального поведения ребёнка.

Все выдающиеся отечественные педагоги очень хорошо понимали роль эмоций в воспитании здорового ребенка. Е.А.Аркин указывал: «Как физическая постановка нашего тела, так и душевная установка по отношению к окружающему миру – всецело дело воспитания, результат тех приёмов, которые ребёнок видит и слышит со стороны родителей».

## Любые заболевания всегда легче предупредить, нежели лечить.

Чтобы научить дышать носом, украинские ученые С.В.Цвек и В.С.Язловецкий рекомендуют с этой целью следующие упражнения. Ими можно воспользоваться для обучения детей 5-7 лет и более старшего возраста

1. Сделайте 10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздрю. По очереди закрывая их большим и указательным пальцами.
2. На выдохе оказывайте сопротивление воздуху, надавливая пальцами на крылья носа. Во время более продолжительного выдоха такое сопротивление должно быть переменным за счет постукивания по крыльям носа указательными пальцами.
3. Выключите ротовое дыхание поднятием кончика языка к твердому нёбу. При этом вдох или выдох осуществляется через нос.
4. Сделайте спокойный выдох. На выдохе одновременно с постукиванием пальцами по крыльям носа произносите слоги: «Ба -бо-бу».

В народе сохранилось старинное дыхательное упражнение, прекрасно укрепляющее нос, очищающие его придаточные пазухи потоком воздуха (его называют «брюшно-носовое выдыхание»). Надо быстро втянуть мышцы брюшного пресса и одновременно сделать резкий выдох через нос.

Значительно ускоряют закаливание, особенно маленьких детей, следующие упражнения:

- Попросите ребёнка сжать пальцы в кулак. Во время выдоха нужно, чтобы ребёнок широко раскрыл рот и насколько возможно высунул язык, стараясь кончиком коснуться подбородка. Затем надо, чтобы ребёнок задержал дыхание на 5-10 секунд, потом вдохнул, разжав пальцы. Упражнение повторяют 3-4 раза.

Это улучшает кровообращение в верхних дыхательных путях (горле, гортани, голосовых связках), повышает устойчивость организма к недостатку кислорода.