

## Загартування дітей вдома



Дуже багато батьків скаржаться, що їх дитина часто хворіє. Мама з одного лікарняного по догляду за хворим малюком, вийшовши на роботу, через пару днів йдуть відразу на другий лікарняний. Старання вихователів у дитячому садку по загартуванню дітей не завжди справджуються.

А про те, щоб віддати дитину в басейн або в яку-небудь іншу спортивну секцію і мови бути не може. Що ж зробити батькам, щоб дитина була здоровою і міцною? Ми пропонуємо нескладні способи загартування дітей вдома, які допоможуть зміцнити фізичне та емоційно-психічне здоров'я малюка.

Почати зміцнювати здоров'я дітей ви можете в будь-який момент і в будь-якому віці. Виняток становить важкий стан здоров'я дитини, коли лікарі борються за його життя. Перш ніж почати загартувачі процедури, необхідно врахувати наступні фактори: вік дитини; частота захворювань на місяць, на рік; хронічні захворювання; вроджені патології; психологічний настрій дитини; емоційно-психологічна атмосфера в сім'ї; взаємини дитини з однолітками; харчування дитини; індивідуальність дитини.

Зверніть більшу увагу на емоційно-психологічні чинники. Нерідко саме вони є причиною частих захворювань дитини. Під час хвороби діти стають вередливі. Але не хвороба цьому сприяє. Хвороба, як правило, виникає на ґрунті внутрішнього емоційного дисбалансу, коли інтереси дитини не відповідають вимогам, які йому пред'являють оточуючі: дорослі, однолітки, педагоги. Цей момент є найсприятливішим для розвитку захворювання. Справа в тому, що захисні сили організму при нестабільному емоційному настрої витрачаються на його стабілізацію, а не на протистояння патогенній мікрофлорі.

Наведемо приклад. Не хоче йти дитина в дитячий садок, бо вихователька змушує їсти борщ з капустою і пити кип'ячене молоко з пінкою, Маринка обзивається, а Коля відбирає улюблену іграшку і штовхається. Звичайно, можна дати йому здачу, але вихователька потім все розповідає мамі. А мама цим дуже незадоволена і в покарання не дозволяє дивитися мультфільми. Дискомфорт, викликаний взаєминами, переростає в небажання йти в дитячий садок. Тут же нервові імпульси дають сигнал на розбалансування систем організму: піднімається температура, може утруднюватися дихання і так далі. Це добрий привід, щоб пропустити пару днів в дитячому садку. Як тільки мама приймає рішення залишити дитину вдома, «хворий» буквально через пару годин, а то й менше, одужує. Проте, чим складніший конфлікт, тим довший термін триває розбалансування в організмі. Захисні сили дитини спрямовуються на вирішення

цієї психологічної проблеми, що дає патогенній мікрофлорі час для руйнівних дій. Доказом цього є те, що діти, які перебувають у хорошому настрої майже не хворіють.

Зрозумівши і прийнявши цей важливий фактор, ви відразу ж можете починати загартовування дітей різними способами вдома.

### **Основні способи загартовування**

*Повітряне загартовування.* Загартовування цим способом необхідно здійснювати з народження малюка. Під час переодягання, сповивання дитина буде отримувати перші повітряні ванни. Слідкуйте за тим, щоб приміщення, де знаходиться дитина, було добре провітрено, без протягів. Температура повітря повинна бути для новонароджених не нижче 22°. Для дітей старшого віку – 18-21°. Проводьте з дітьми рухливі ігри, гімнастичні вправи. Підтримуйте позитивний емоційний настрій у дитини. Не допускайте перегрівання та переохолодження. Дуже ефективні повітряні ванни на свіжому повітрі. Проводьте більше часу з дітьми на вулиці. Гуляйте в парковій зоні або на дитячому майданчику. У холодну пору року з грудними дітьми можна гуляти при температурі -10-12°. Одягайте дітей відповідно до погодних умов та з урахуванням їх рухливості. Не закутуйте дітей, нехай їх рухи будуть вільні.

*Загартовування водою.* Після того, як у малюка почне гоїтися пупкова ранка, можна приступати до водних процедур. А конкретніше до вмивання і купання. Вода для водних процедур має бути не нижче 35-36°. Умивайте дитину кілька разів на день, після годування. Підмивайте його під час сповивання. Купайте малюка в холодну пору року 1-2 рази на тиждень, а в теплу пору року щодня. З 3-4 місяців починайте обтирання тканиною, змоченою у воді, поступово переходячи на зниження температури води й обливання. Пам'ятайте, що всі процедури не повинні викликати в дитини невдоволення. Якщо малюк вередує – припиніть процедуру або виключіть те, що сприяє дискомфорту.

*Сонячні ванни* проводять в спекотну пору року. Найкращий час для сонячних процедур – це з 9 до 11 години ранку. У цей час ультрафіолетові промені не дуже активні. Загартовування проводьте в затіненому місці, під розсіяними сонячними променями. При високій температурі повітря краще уникнути зустрічі з сонячними променями, щоб попередити перегрів і сонячні опіки. Під час сонячних ванн не забувайте про питний режим. Дітям до півтора року сонячні ванни замініть повітряними. Цей вид загартовування добре поєднується з повітряними ваннами і водними процедурами. Не перетворюйте загартовування дітей в медичну процедуру. Проведіть цей час активно й весело разом з дітьми, поєднуючи загартовування повітрям і сонцем з руховою грою, а водну процедуру – з плесканням в надувному басейні чи бризканням з водного пістолета. Нехай зустріч з сонцем, повітрям і водою будуть для дитини бажаними і приємними.

Доброго здоров'я вам і вашим дітям!