

## Консультация для родителей «Если ребёнок часто болеет»

К сожалению, все дети болеют, и полностью сберечь их от болезней не удалось ни одному родителю. В то же время у одной семейной пары ребенок болеет постоянно, а у другой очень редко. Если одни дети легко переносят любую простуду и очень быстро поправляются, то другие малыши не успеют выздороветь после одной простуды, а несколько дней спустя, снова начинают болеть. Педиатры считают нормой, если ребенок в возрасте до 1 года болеет простудными заболеваниями не более 3 раз в год, от 1 до 3 лет не более пяти раз, от 4 до 5 лет - не более четырех раз, старше 5 лет - не более трех раз.

В чем же причина детских простуд и можно ли позаботиться сразу после рождения, чтобы ребенок часто не болел?

Как советуют специалисты, чтобы избежать постоянных простуд детей, их необходимо начинать закаливать.

Закаленные дети отличаются здоровым, цветущим видом и высокой сопротивляемостью различным заболеваниям. У них обычно хороший аппетит, спокойный сон, веселое настроение. Такие дети могут долго находиться у открытого окна или форточки, хорошо переносят обтирание и обливание прохладной водой. Для них редки заболевания катаром верхних дыхательных путей, гриппом, воспалением легких и ревматизмом. Кроме того, они реже, чем незакаленные, заражаются инфекционными болезнями ( корью, скарлатиной, коклюшем, дифтерией и др.), а если болеют, то значительно легче и, как правило, без осложнений.

**Основные средства закаливания** – систематически используемые естественные факторы природы : воздух, вода, солнечные лучи. Насколько благоприятным будет влияние их на малыша, во многом зависит от вас, взрослые.

Необходимо постепенно приучать ребенка к влиянию различных температур, что как бы тренирует нервную систему и обеспечивает регуляцию тепла в организме даже при резких колебаниях температуры вызывает переохлаждение или перегревание и приводит к различным заболеваниям.

К настоящему времени усилиями физиологов, гигиенистов и педиатров разработаны и проверены на практике правила (принципы), которыми следует руководствоваться в проведении закаливающих процедур у детей.

- закаливание можно начинать и проводить далее только при полном здоровье ребенка;

- необходимо постепенное увеличение интенсивности закаливающих мероприятий;

- процедуры закаливания должны носить систематический характер, не иметь перерывов (за исключением возможной болезни ребенка);

- следует учитывать индивидуальные особенности ребенка, его возраст;

- начинать закаливание можно в любое время года, но предпочтительным является теплый период;

- закаливающие процедуры должны вызвать у ребенка положительные эмоции, в противном случае можно получить отрицательный эффект – негативное отношение, боязнь.

### **Закаливание природными факторами**

**Полоскание горла прохладной водой** со снижением ее температуры является методом профилактики заболеваний носоглотки. Старшие дошкольники умеют полоскать горло и начинают эти процедуры при температуре воды 36-37 градусов. Далее она снижается каждые 2-3 дня на 1 градус и доводится до комнатной.

Приступая к закаливанию природными факторами, важно знать и учитывать следующее:

1. Закаливание нужно начинать с простых форм (воздушные ванны, обтирание прохладной водой), заниматься им систематически, строго дозируя закаливающие нагрузки с учетом индивидуальных возможностей), переходить к более сложным формам только после соответствующей подготовки.
2. В теплые погожие дни хорошо почаще обнажать тело, подвергая его воздействию воздуха и солнца в пределах времени, допускаемого состоянием здоровья и степенью закаленности.
3. Полезно чаще и дольше находиться на свежем воздухе и при этом одеваться нужно так, чтобы не испытывать продолжительное время ни ощущения холода, ни избытка тепла. Головной убор в холодный период года носить обязательно.
4. Спать следует в не слишком мягкой постели, оставляя открытой форточку на ночь. Даже в сильные морозы держать ее необходимо слегка приоткрытой.
5. Очень важно приучить себя ежедневно утром и вечером полоскать носоглотку и мыть ноги холодной водой.
6. Ни в коем случае не злоупотреблять закаливанием. Так, при воздействии холода – не допускать появления озноба и посинения кожи, при солнечном облучении – покраснении кожи и перегрева тела.

**Закаливание воздухом.** Закаливание воздухом – простейшая, наиболее доступная и легко воспринимаемая форма закаливания. Оно повышает устойчивость организма к переохлаждению, чем оберегает его от простудных заболеваний, улучшает функцию дыхания, обмен веществ, работу сердца и сосудов.

Такое закаливание можно проводить даже не раздеваясь, за счет длительного пребывания на открытом воздухе, независимо от времени года и природных условий. Одеваться при этом нужно легко и свободно, но соответственно погодным условиям: чрезмерное укутывание будет препятствовать закаливанию.

**Закаливание солнцем.** Солнечные лучи являются сильным раздражителем. При их воздействии на обнаженное тело происходят определенные изменения почти всех физиологических функций: повышается температура тела, учащается и углубляется дыхание, расширяются кровеносные сосуды, усиливается потоотделение, активизируется обмен веществ.

При правильном дозировании регулярные солнечные облучения положительно влияют на функциональное состояние нервной системы, повышают устойчивость к действию солнечной радиации, улучшают обменные процессы. Все это совершенствует деятельность внутренних органов, повышает работоспособность мышц, усиливает сопротивляемость организма к заболеваниям.

Загорать лучше всего в теплые солнечные дни во время отдыха, в движении, в полутени деревьев. Совершенно ошибочно подчас судят об эффективности закаливания солнечными лучами по степени загара. Стремясь получше загореть, многие остаются на солнце недопустимо долго, что приводит к перегреву организма, ожогам кожи и тепловым ударам. Нельзя забывать, что злоупотребление солнечными ваннами может вызвать серьезные нарушения в организме, в том числе и такие, как малокровие, нарушение обмена веществ, ослабление иммунитета, а при повышенной радиационной активности солнца – даже привести к лейкемии.

**Хожение босиком.** Это одно из самых древних средств закаливания. Оно оказывает общеукрепляющее воздействие на весь организм. Ведь между подошвой и слизистой оболочкой дыхательных путей существует тесная

рефлекторная связь. Хождение босиком кроме закаливающего воздействия на организм оказывает массирующее воздействие на стопы, на которых расположены не только терморепторы, но и активные биологические точки, рефлектор связанные со всеми частями тела и органами. Через стопы босохождение оказывает тонизирующее воздействие на весь организм.

**Закаливание водой.** Воду называют эликсиром жизни. Систематические обливания и купания, особенно в холодной воде в сочетании с интенсивными физическими упражнениями – мощный стимулятор бодрости и неиссякающий источник здоровья.

Действительно, закаливание водой является общедоступным и наиболее эффективным средством укрепления здоровья. Даже кратковременные холодные обливания действуют на центральную нервную систему (ЦНС), снимают утомляемость.

Главным достоинством закаливания водой является совершенствование аппарата терморегуляции, вследствие чего температура тела при самом неблагоприятном состоянии окружающей среды остается в оптимальных пределах, а защитные силы организма всегда находятся в «боевой готовности».

