Консультація для батьків

***"Як зміцнювати захисні сили організму дітей у процесі їх загартування та гігієнічного виховання в умовах сім'ї".***

*Підготувала вихователь:*
***Денисевич Н.П.***

***2020***

Під терміном «загартовування» прийнято розуміти систему конкретного тренування в організмі процесів терморегуляторного характеру, що складається з процедур, що підвищують імунітет і загальну витривалість організму.

**Навіщо загартовувати дітей?**

Як правило, банальних відповідей-кліше на це питання у дбайливих батьків набагато більше, ніж реальних та правильних знань про те, як саме слід загартовувати дітей. Немає нічого дивного в тому, що всі розуміють - загартований малюк рідше хворіє сезонними ГРВІ, набагато легше переносить ті чи інші важкі захворювання або операції. Та й в цілому - у повсякденному житті дитина з міцним імунітетом, сформованим в процесі загартовування, зазвичай більш активна, енергійна та спортивна, швидше розвивається, не має проблем з системою травлення та станом шкіри, менше схильна до алергічних реакцій. І тим не менше, спокушатися теж не варто - загартовування аж ніяк не гарантує, що дитина не буде хворіти зовсім. На жаль, але яким би міцним та «непробивним» не був людський імунітет, це ніколи не є абсолютною гарантією від зараження тією чи іншою інфекцією або від інших захворювань. Іншими словами: «підхопити», наприклад, ГРВІ, може кожен, але загартований організм перенесе хворобу легше і видужає швидше.

Про загартовування дітей зазвичай замислюються ті батьки, чиї діти підпадають під визначення «дитина часто хворіє». І вони абсолютно праві, вважаючи, що загартовування дитини з ослабленим імунітетом зробить її більш міцною та стійкою до хвороб. Однак, батьки найчастіше мають на увазі під «загартовуванням» певний набір маніпуляцій та процедур (про які ми обов'язково розповімо, але трохи згодом!). Між тим насправді найкраще загартовування дитини, це спосіб життя, максимально наближений до природного (який узгоджується з нашою біологічної природою). Це означає, що малюк має багато і часто перебувати на свіжому повітрі, активно рухатися протягом усього дня, правильно харчуватися та жити в приміщенні з адекватним кліматом - з помірною температурою та достатньою вологістю.

Не секрет, що на наше здоров'я та самопочуття дуже впливає ряд зовнішніх факторів:

природні та кліматичні: сонце, повітря, вода (і треба сказати, що ці чинники найчастіше сприяють зміцненню здоров'я, особливо у дітей);

побутові (умови, в яких ми живемо, побутова хімія, яку ми щодня використовуємо і т.д.);

наш стиль життя (наше харчування і наш сон, навчання або робота, наше дозвілля і т.д.).

Як біологічний вид, люди створені для руху і для життя на природі. Нас оздоровлюють та тонізують довгі прогулянки свіжим повітрям, відпустка в селі або на морі, здорове харчування зі свіжих продуктів та простих страв і т.п. На противагу цьому - наш імунітет руйнується під впливом багатогодинного «просиджування» біля телевізора або монітора, від життя «під замком», від переїдання та «важкої» їжі, від явної нестачі сонячного світла та свіжого повітря. А дитячий організм за подібного способу життя страждає подвійно ... Ось і виходить, що загартовування в першу чергу полягає не в моржуванні,

тижневому голодуванні, бігу босоніж першим снігом та інших «крутих» оздоровчих процедурах, які хоч і благі по суті, але здоров'ю непідготовленої дитини навряд чи сприяють.

Загартовування - це в першу чергу корекція способу життя вашої родини, її орієнтація на більш природний спосіб життя, за якого і дорослі й діти проводять багато часу рухаючись на свіжому повітрі, правильно харчуються, створюють комфортні для свого здоров'я умови в будинку та раціонально розподіляють навантаження у вигляді навчання та роботи в уникненні постійних стресів.

Щодо дорослих, так і для дітей. Головний принцип впровадження цих процедур в життя - поступовість і регулярність! А також дотримання нехитрих загальних правил:

• починати та проводити будь-які процедури загартовування можна тільки тоді, коли дитина здорова;

• для початку загартовування сезон не має значення;

• вкрай важливо, щоб процедури загартовування займали в розпорядку дня своє незмінне місце (тобто виконувалися в один і той же час).

І якщо батьки хочуть дійсно зміцнити здоров'я малюка, то вони просто зобов'язані знати: система адекватного загартовування дітей складається з набагато більшої кількості заходів та процедур, ніж банальні «ігрища» з холодним душем. І навіть більше того! Щоб правильно загартовувати дитину, всій родині доведеться переглянути свій спосіб життя Отже, як будемо загартовуватися? Що будемо застосовувати?

**Водні процедури**

**Умивання**

Це вид загартовування, мабуть, самий нескладний. Кожен з нас кілька разів в день умивається, діти не виняток. Вранці та ввечері на обличчя, шию і руки миють прохолодною водою, температурою не нижче 18 градусів. Починати, звичайно, треба з більш теплої води, приблизно 32-30 градусів, поступово знижуючи її. Після таких процедур дитини потихеньку розтирають махровим рушником до появи легкого почервоніння.

**Обливання ніг**

Дітям до 2-х років небажано проводити таку процедуру, так як її вплив важко оцінити. Спочатку вода повинна бути температури 27-28 градусів, при цьому кожні 10 днів можна потроху знижувати її, доводячи до 18 градусів.

**Обливання і душ**

Обливання починаємо в рік, душ - з півтора років. Привчаємо дитину поступово. Бажано застосовувати процедури вранці, після сну. Починати рекомендується з температури 36 градусів, з часом знижуючи її до 26-28 градусів. Кожні 5 днів йде зниження води на 1 градус. Після процедури дитину розтирають рушником.

**Обтирання**

Тут також присутня вода. Для початку необхідно підготувати махрову основу, яку потрібно буде мочити. Можна зшити спеціальну рукавичку, яку дорослий

буде одягати на руку, і розтирати нею дитини або можна використовувати невеликий махровий рушник для цих цілей.

Отже, після того як дитина прокинувся вранці протягом 3-5 хвилин його розтирають (цього цілком достатньо). Рукавичку мочать у теплій воді температурою приблизно 35-36 градусів, щотижня температуру розуміють на градус, довівши до 25-26 градусів.

**Загартовування на повітрі**

**Повітряні ванни**

Традиційно, починати потрібно буквально з декількох хвилин (3-5), плавно збільшуючи час, доходячи до 40-60 хвилин. Як це здійснити? Одягніть дитину в бавовняні трусики. Нехай дитина займається своїми справами: грає, малює і т.д. Дозвольте тельцю дихати! Головне, щоб температура навколишнього повітря не була нижче 20 градусів, хоча поступово її можна знизити до 18 градусів. Коли ваша дитина вже освоїть цей спосіб загартовування температуру можна ще більше знизити, довівши до 15-16 градусів.

Бажано приймати повітряні ванни двічі в день - традиційно вранці і ввечері. Спокійне проведення часу, поєднане з прийняттям перед сном повітряних ванн, може заспокоїти малюка і той швидше засне, і сам його сон буде міцніше і здоровіше.

**Сонячні ванни**

Сонячні ванни також починаємо проводити поступово, з ще більшою обережністю, ніж повітряні. Вже сама назва говорить про те, що на дитину буде впливати сонце, тому починаємо зі здоровими дітьми проводити такі ванни у віці не раніше двох років. Дітям достатньо одного разу в день, краще вранці, через оптимальне час після сніданку.

Температура повітря не повинна бути менше 18 градусів у тіні. Починають, як правило, з 2 хвилин, потроху збільшуючи тривалість до 20. Важливо, щоб дитина в цей час не спав! Після дитину необхідно відвести в тінь, можна облити водою або щоб він прийняв душ з температурою води 28-30 градусів.

Природно, під час прийняття ванн необхідно захистити голову дитини, надівши на нього панамку або косинку, обов'язково світлу, щоб голову не напекло.

**Ходіння босоніж**

Один з найбільш необтяжливих способів загартовування. Просто дозвольте дитині ходити босоніж по кімнаті. Спочатку хвилину, щотижня додавайте по хвилині, довівши до 10 хвилин. Це не тільки гартує, а й зміцнює м'язи стопи.

**Кілька правил загартовування з урахуванням часу року**

Хоча гартують процедури повинні бути цілорічними, починати гартувати дитини найкраще влітку.

**Літо**. Якщо є можливість роздягнути дитину - зробіть це! Трусики і панамка - відмінний варіант! Сонцем сильно не захоплюйтеся. Чергуйте перебування під променями з іграми в тіні. Спонукайте дитину ходити босоніж! Пам'ятайте, що на підошвах ніг зосереджені біологічно активні точки, вплив на які сприяє зміцненню всього організму.

**Зима.** Вдома тепло - за вікном холодно. У цей період використовуйте контрастні повітряні процедури. Можна робити з дитиною фізичні вправи в кімнаті з відкритими кватирками.

**Круглий рік.** Найсильніший ефект мають водні процедури. Починають завжди з місцевого загартовування. Спочатку дитина приймає теплий душ, потім батько проводить обливання стоп ніг, кистей рук холодною водою. Щодня площа закаливающего впливу поступово збільшується, тільки після цього можна обливати все тіло.

Таким чином без шоку для дитячого організму, ми переходимо від місцевого загартовування до загального, ефект від якого набагато більше. Таким чином з дитинства закріплюємо корисну звичку: після гарячого душу - холодний!

Справжньою загартованості можна досягти лише наполегливою працею, щоденними повтореннями простих дій. Якщо кинути загартовування, організм поступово слабшає. Проте їли батьки постараються проводити процедури в хорошому настрої, то дитина буде отримувати від них задоволення. Здоров'я дитини - це основа, на якій будується його подальше життя, настрій, можливості, успіхи. Загартовуйтеся і будьте здорові!

**Як загартовувати дитину: міфи, вигадки та помилки**

Перш, ніж говорити про процедури та заходи, які допомагають зміцнити імунітет дитини, варто розповісти про «анти-загартовування», яким в різній мірі «грішить» більшість батьків. Є три типові помилки, які роблять батьки (і особливо - бабусі!) стосовно дітей, та які практично зводять нанівець будь-які спроби зміцнити імунітет дитини.

• 1 «Застебни куртку, бо застудишся!». Безумовно, малюк має бути одягнений адекватно погоді, але, на жаль, дорослі часом надмірно піклуються, кутаючи дитину. Велика кількість одягу заважає правильному теплообміну дитини і перешкоджає вільному руху. Природно, ні те, ні інше не сприяє оздоровленню.

*Популярний дитячий лікар, доктор Е. О. Комаровський: «Будь-який лікар, навіть з мінімальним практичним досвідом, вам підтвердить, що пітливість у дітей викликає застуди в сотні разів частіше, ніж переохолодження. Незалежно від сезону та кліматичних реалій, дитина має бути одягнена так, щоб їй було легко рухатися і вона не пітніла»*

• 2 «Не встанеш з-за столу, поки не доїси!». Переїдання - величезна медична проблема сучасного покоління, і дітей - в тому числі. Організм людини не може «похвалитися» міцним імунітетом, якщо постійно перевантажений їжею. Основним критерієм, що регулює харчування дитини, має бути її власний апетит і тільки він один, а не принципи, які сповідує бабуся або інші родичі. Малюк має споживати рівно стільки їжі, скільки йому необхідно на відшкодування енерговитрат, а не стільки, скільки ви примудрилися приготувати. І якщо дитина каже «Не хочу більше їсти!», в жодному разі не слід примушувати її ковтати їжу і далі. Відкладіть тарілку і вирушайте з малюком гуляти, попередивши його, що до наступного прийому їжі (обіду, вечері і т.д.) він не отримає ніяких ласощів, бутербродів і т.д.

• 3  Гуляти сьогодні не підемо! ». Щоденні прогулянки на свіжому повітрі та рухливі ігри – це природна фізіологічна потреба здорового організму людини. Тому позбавляти дитину прогулянок в якості покарання - те саме позбавлення їжі або сну. Пам'ятайте, чим більше часу дитина проводить у приміщенні, тим слабшим стає її імунітет. І навпаки - дітлахи, які носяться у дворі з ранку до вечора за будь-якої погоді, зазвичай, хворіють вкрай рідко і майже напомітно. Гуляйте разом з дітьми! Катайтеся на велосипедах та самокатах, на роликах та лижах, грайте в забавки та активні рухливі ігри, виїжджайте за місто на пікніки - одним словом, буквально на особистим прикладом виховуйте у своїй дитині звичку жити активно та гармонійно. А підспудно - зміцнюйте таким чином її (і свій!) імунітет та «нагулюйте» здоровий апетит!

Як загартовувати дитину: в двох словах

Отже, традиційні «правила на холодильник» - що потрібно робити для загартовування дитини:

• Гуляти щодня і в будь-яку погоду (за рідкісними винятками);
• Не примушувати їсти.

• Заохочувати будь-яку «фізкультуру» - годиться будь-яке захоплення та будь-яка гра, за якої дитина активно рухається.

• За першої-ліпшої можливості вивозити дитину на природу, за місто.

• Звести до мінімуму контакт з побутовою хімією.

• Розумно розподіляти розумові навантаження (якщо малюк довго та часто хворіє, то можливо 2-3 гуртка, в які ви його записали, насправді - зайві).

• Підтримувати здоровий клімат у дитячій кімнаті - з помірною температурою та достатньою вологістю.

• За бажання - регулярно виконувати разом з дітьми простий набір загартовуючих процедур.

Будь-який педіатр та фізіотерапевт вам підтвердить, що здоровий спосіб життя сім'ї в цілому (в якій прийнято багато часу проводити на свіжому повітрі та в доброму гуморі, яка правильно та помірно харчується, в якій віддають перевагу активному відпочинок і не культивують лінощі) зміцнює дитячий організм в десятки разів краще та ефективніше, ніж будь-які загартовувальні процедури на зразок обливання та повітряних ванн.

Звичайно, створення подібного способу життя зажадає від батьків істотних зусиль: адже, щоб зайвий раз звозити дитину до лісу або на річку на весь день, «відірвати попи від дивана» доведеться всім - і татові, і мамі ... Але результат більш, ніж привабливий - міцніше стане не тільки один малюк, але і вся сім'я в цілому!

У дошкільному віці дитина набуває нові навички по догляду за собою. Тримання в чистоті тіла і одягу є частиною особистої гігієни дошкільника. Щоб турбота чистоту тіла перетворилися на звичку і природну потребу, необхідно строго дотримуватися мінімум трьох умови.

*По-перше,* батьки і інші члени сім'ї повинні служити для дітей особистим прикладом, вселяти малюкам, наскільки корисні для здоров'я гігієнічні

процедури, яке значення вони мають для профілактики інфекційних і інших захворювань.

*По-друге,* гігієнічні навички перетворюються на свідомі корисні звички, якщо виховання дитини здійснюється методично і наполегливо, у буденні і недільні дні, в учбовий і канікулярний час, в школі і удома.

*По-третє,* батьки повинні створити належні умови для умивання і купання дитини, забезпечити його предметами індивідуального користування: рушниками, білизною, зубною щіткою, гребінцем тощо.

І ще одно важлива умова: гігієнічне виховання дошкільників слід тісно зв'язувати з формуванням у них волі і характеру, з їх моральним і естетичним вихованням. Брудне і неохайне не може сприйматися як красиве і привабливе, не може знайти позитивної моральної оцінки.

Найчастіше у малюків забруднюються руки (в процесі роботи, при зіткненні з безліччю навколишніх предметів під час ігор, відходу за тваринами і так далі). Батьки повинні прищепити дітям звичку мити руки перед їдою, після повернення з прогулянки, після ігор, відвідування туалету, спілкування з хворими людьми, контакту з тваринами.

Уранці дитина миє не лише руки, але і обличчя, перед відходом до сну - особу, шию, вуха, ноги, після ніг слід ще раз вимити руки, користуючись милом. Для рук і ніг необхідно мати окремі рушники, в процесі використання їх зберігають в різних місцях. Регулярні водні процедури — основне гігієнічне правило, джерело бадьорого настрою, приємних відчуттів, підвищеної працездатності, хороший засіб поліпшення сну і гартування організму. У комплекс гігієнічних навичок малюка включається догляд за порожниною рота, носом, вухами. Після кожної їди діти повинні полоскати рот теплою водою.

На закінчення відмітимо, що формувати гігієнічні навички у дошкільника слід так, щоб він не відчував страху і безпорадності перед можливістю захворіти, а твердо вірив в ефективність гігієнічних заходів, в їх велике профілактичне значення.