



Закаливание детей в домашних условиях

Опыт оздоровительных групп, организованных в детских садах для часто болеющих детей, убедительно показал, что склонность к частым респираторным заболеваниям не фатальна, что ее можно преодолеть. Одна из ведущих мер борьбы с респираторными инфекциями—закаливание, о чем все родители, конечно, слышали и читали не раз. Однако к закаливанию многие относятся

скептически, потому что закалять ребенка пробовали—и ничего не получалось. Но ведь в оздоровительных группах получается! И не только потому, что закаливание здесь проводят систематически, постепенно, методично, не опуская рук из-за первых неудач, но и потому, что сочетают его со строгим и точным соблюдением режима дня. Достижимо ли это в домашних условиях? Несомненно! И первое, что должны сделать родители,—пересмотреть домашний быт и уклад, свои привычки, даже стиль взаимоотношений в семье. Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат. Какая здесь связь с респираторными инфекциями? Уверяю вас, вполне реальная. Ссоры, перебранки в присутствии ребенка способствуют возникновению у него невроза, а это существенно снижает защитные возможности детского организма.



Удар по здоровью ребенка наносят и вредные привычки родителей. Доказано, что дети курящих отцов и матерей болеют бронхолегочными заболеваниями гораздо чаще, чем дети некурящих. И если взрослые курильщики откажутся от сигарет, это будет благом и для них самих, и для ребенка. Очень важен и

общий распорядок жизни. К сожалению, во многих семьях, особенно молодых, пренебрегают режимом, а это неизбежно идет во вред ребенку.

По нашим наблюдениям, дети, посещающие дошкольные учреждения, чаще всего заболевают после выходных и праздничных дней. И случается это потому, что дома ребенку не обеспечен режим, к которому он привык, на который настроился в детском саду: вечером укладывают спать позднее, отменяют дневной сон, прогулку заменяют играми дома, разрешают сколько угодно смотреть телепередачи, перекармливают сладостями. Все это негативно сказывается на неокрепшем детском организме, разлаживает функции всех его органов и систем, неизбежно ослабляя тем самым и защитные механизмы. Домашний режим ребенка должен быть продолжением режима детского учреждения, а если в детский сад малыш не ходит, то дома ему необходим соответствующий возрасту и четко соблюдаемый распорядок дня. Без этого трудно ожидать успеха от закаливания.