

Растим наших детей здоровыми

По данным российской статистики, 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Дошкольное детство - самый благоприятный период для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Закаливание - это тренировка иммунитета кратковременными холодowymi раздражителями.

Положительный эффект закаливания детей, воспитывающихся в семье, может быть достигнут только при строгом соблюдении следующих правил:

- индивидуальный подход при выборе закаливающих процедур;
- постепенность увеличения силы раздражения;
- систематичность и постепенность закаливания.



Обширное умывание проводится прохладной водой. Этот вид закаливания можно применять с 3-х лет. Ребёнок должен открыть кран, намочить правую ладонку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз», то же самое проделать левой рукой. Намочить обе ладонки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказав «раз». Намочить правую ладонку и сделать круговые движения по верхней части груди, сказать «раз». Намочить обе ладонки и умыть лицо. Ополоснуть, «отжать» руки, вытереть насухо. Обливание ног. Ребёнку в ванной поочерёдно обливают ноги водой. Температура воды 38 - 28 - 36 градусов. Лить воду нужно ковшом, начиная с колен. Температура воды постепенно снижать и довести до 26 - 18 - 36 градусов. Заканчивается процедура всегда тёплой водой. Затем ноги хорошо растирают мокрым полотенцем.

Можно применить закаливание воздухом:

В холодное время года продолжительное проветривание повторяется 5 - 6 раз в сутки, обязательно перед сном (20 - 30 минут); воздушные ванны (поясное или частичное обнажение кожных покровов) до 10 минут 3 - 4 раза в день.

Длительность прогулки должна быть 1, 5 - 2 часа, в зависимости от погодных условий.

Выбирая закаливающие воздействия для ребёнка, следует учитывать его индивидуальные особенности: состояние здоровья, физическое и психическое развитие.

К закаливанию часто болеющих детей надо подходить очень осторожно. Но ни в коем случае нельзя вообще лишать ослабленного ребёнка закаливания, так как именно ему оно, прежде всего, необходимо для здоровья. Положительный эффект от закаливания сохраняется только при постоянном повторении процедур.

Десять советов родителям:

Совет 1. По всем вопросам относительно здоровья вашего ребенка следует обращаться к врачу-педиатру.

Совет 2. Если вы замечаете, что ваш ребенок в кругу своих сверстников отличается неловкостью движений, плохой речью, если у него бывают обмороки, головокружения, головные боли, рвота, его укачивает в транспорте, необходимо проконсультировать ребенка у невропатолога.

Совет 3. Чрезмерная подвижность, гиперактивность или, наоборот, вялость, утомляемость, плаксивость - при появлении этих признаков мы советуем Вам показать ребенка детскому психиатру.

Совет 4. Ваш ребенок часто переспрашивает или не всегда реагирует на обращенную к нему речь, у него бывают частые ангины, потеря голоса, кашель, постоянный насморк, если ребенок спит с открытым ртом, храпит во сне, гнусавит при разговоре - проконсультируйте ребенка у ЛОР-врача (отоларинголога).

Совет 5. Если у ребенка плохой аппетит, часто возникает тошнота, рвота, нарушения стула (запор, жидкий стул), боли в животе (до еды, после еды), следует обратиться к врачу-гастроэнтерологу.

Совет 6. Обращение за консультацией врача-аллерголога необходимо в тех случаях, если в дошкольном периоде у ребенка возникает реакция (сыпь, отек, затрудненное дыхание, внезапный насморк, чихание) на какую-то пищу, запахи, пыльцу цветов, лекарства, прививки.

Совет 7. Воспаление кожи на разных участках тела (чаще на руках и ногах), - возможно, это признаки хронического дерматита или экземы, вылечить которые поможет врач-дерматолог.

Совет 8. Если вы замечаете, что ребенок сощуривает веки или низко наклоняется над листом альбома или книги - обратитесь к окулисту (офтальмологу).

Совет 9. Обращайте внимание на осанку ребенка: при ходьбе он сутулится, у него одно плечо ниже другого, сидя на стуле, он заметно прогибается в ту или иную сторону, - обследуйте его состояние позвоночника у специалиста-ортопеда.

Совет 10. Не забывайте о необходимости обязательных профилактических осмотров вашего ребенка следующими специалистами: эндокринологом (предупреждение заболеваний щитовидной железы, диабета, ожирения, нарушений роста), хирургом (обнаружение врожденных аномалий), стоматологом (выявление и лечение кариеса), кардиологом (диагностика нарушений функции сердца и сосудов), логопедом (нарушения речи и восприятия звуков).