

*Консультация для родителей:  
«Нетрадиционные методы закаливания»*

Официальная медицина уповает преимущественно на лекарственные препараты для исцеления заболевания ребенка. Между тем, существует множество разновидностей нетрадиционных мер закаливания и профилактики простудных заболеваний. В своем выступлении я хочу познакомить вас с некоторыми из них.

1. Закаливание организма пищей. Быстро повышают сопротивляемость организма некоторые растения – биостимуляторы адаптогены. Последние адаптируют, приспособливают организм к широкому кругу вредных воздействий физической, химической, биологической природы, в том числе и к непривычным условиям окружающей среды.

Адаптогены восстанавливают нарушенные функции организма, независимо от того, были они повышены или снижены. Систематический прием экстракта элеутерококка в дозе из расчета 1 капля на каждый год жизни 3 раза в день с молоком или компотом на протяжении 1-2 месяцев снижает заболеваемость гриппом и ОРВИ у детей в 2,5 раз.

Повышают устойчивость организма к охлаждению и все растения-накопители витамина С или аскорбиновой кислоты, прежде всего черная смородина, шиповник.

Витамин А повышает устойчивость организма к заболеваниям верхних дыхательных путей и легких. Его много в моркови. Морковный сок содержит каротин, из которого потом в организме образуется витамин А. Рекомендуется ослабленным, незакаленным детям натощак пить свежий морковный сок: от одной столовой ложки до половины стакана 2 раза в день в зависимости от возраста.

Много пишут о пользе проросших зерен злаковых культур. Еще 17 веке во многих народных травниках писали, что проросшие зерно *«все внутренности укрепляет силы телесные утверждает»*. Его можно назвать продуктом повышенной биологической ценности.

2. Закаливание носоглотки чесночным раствором. Цель: профилактика воспалительных процессов в полости рта. Чесночный раствор очищает кровь, убивает болезнетворные микробы, очень эффективны для профилактики ОРЗ, ОРВИ. Готовить его просто: один зубчик чеснока размять, залить одним стаканом охлажденной кипяченной воды, настоять один час. Полоскать горло, при необходимости можно закапать в нос. Применять желательнее с сентября по апрель ежедневно перед выходом на прогулку.

Одним из эффективных методов закаливания является зональный массаж. Для проведения массажа сначала надо усвоить расположение зон. Всего 9 зон. Основные расположены в области лица и шеи. Дополнительные сзади у позвоночника и на передней поверхности грудной клетки и на руках.

Вот несколько упражнений.

Быстро загните уши вперед, сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижмите ушные раковины к голове, затем отпустите. Повторите несколько раз так, что бы ребенок ощущая в ушах хлопок. Улучшение гибкости ушных раковин способствует общему укреплению здоровья.

Или вот еще. Захватите кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей. С силой потяните их вниз, затем отпустите. Повторите 5-6 раз. Это процедура особенно полезна при закаливании горла и полости рта, поскольку на ушной мочке расположено рефлексогенные зоны миндалин и полости рта.

Зоны кистей рук. Регулярный массаж большого пальца повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм. Подобные воздействия на указательный палец активизируют деятельность желудка, на средней – кишечник, на безымянный – нормализует функции печени, на мизинец – стимулирует работу сердца.

Ходьба босиком – это тоже своеобразные сеансы точечного массажа и закаливания. Физиологи доказали, что подошвы ног – одна из самых рефлексогенных зон организма человека. По мнению многих специалистов, ноги являются своеобразным распределительным щитом с 72 мя тысячами нервных окончаний. Щитом, через который можно подключиться к любому органу – головному мозгу, легким и верхним дыхательным путям, печени и почкам. При ходьбе босиком увеличиваются интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всем организме, улучшается умственная деятельность. Человек испытывает удовольствие.

Закаливание ходьбой босиком должно быть постепенным и систематическим. Начинать лучше всего с хождения в теплой комнате по ковру или половику, затем по деревянному полу.

В общем не надо жалеть времени на проведение точечного массажа. Он укрепить здоровье вашего ребенка, поднимает его жизненный тонус, дает закалку организму.