

Правила закаливания детей дошкольного возраста

Все родители знают, что закаливать ребенка полезно и даже необходимо. Закаленные дети меньше болеют, у них укрепляется иммунитет. Но как это делать, когда начинать – в какое время года?



ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

- регулярность процедур (ежедневные занятия в одно и то же время);
- постепенность процедур (позаправный переход от более слабых форм закаливания к более сильным);
- чередование общих процедур с местными (невозможно достичь желаемого эффекта, ежедневно только растирая грудь холодной водой);
- использование для закаливания всего, что предлагает природа (земли, воздуха, солнца, снега, воды);
- комплексность процедур (это не только обливание водой, это и прогулки на свежем воздухе, и катание на лыжах, и плавание, и бег, и баня);
- процедуры должны вызывать у ребенка только положительные эмоции

Закаливание следует проводить систематически, а не от случая к случаю. Длительные перерывы ведут к ослаблению или полной утрате приспособительных защитных реакций организма.

Вы ошибаетесь, если думаете, что **закаливание** обязательно требует применения очень низких температур. Некоторые отчаянные **родители** силой заставляют своих **детей** ходить босиком по снегу и купаться в проруби! На самом деле важна контрастность воздействия. Если холод ведет к сужению сосудов, то тепло, наоборот, вызывает их расширение – а мы тренируем как раз способность сосудов изменять свой просвет в зависимости от внешнего холода или тепла. Воздействие умеренно прохладного воздуха на предварительно согретую кожу будет равноценно воздействию очень холодного раздражителя на не согретую кожу.

Какие же участки тела лучше всего **закаливать**?

- Очевидно, что воздействие на лицо и кисти рук, постоянно находящиеся открытыми, большого эффекта не даст. Конечно, если ребенку закрывают зимой половину лица платком и никогда не снимают варежки,

начинать **закаливание** надо именно с лица и рук, но это – скорее исключение, чем правило.

- Очень чувствительны к теплу и холоду подошвы ног – там находится много рецепторов.
- Хороший эффект дает и холодное воздействие на кожу шеи, поясницы, однако все же лучше **закаливать** (*водой, воздухом*) кожу всего туловища и конечностей. При охлаждении какого-либо участка тела может возникнуть эффект сквозняка – охлажденные сосуды останутся расширенными из-за отсутствия рефлекса с других участков, а это приведет к сильному переохлаждению.

Продолжительность **закаливающих** процедур не должна быть слишком большой – не более 10–20 минут. Гораздо важнее повторность воздействий, при этом очень полезна смена факторов.

Проводя **закаливание**, соблюдайте постепенность усиления воздействий. Однако не будьте и излишне осторожными: если вы занимаетесь обливанием, начните с воды температурой 30–32° и снижайте ее каждые 2–3 дня на 2–3° (*а не на 0,5° в неделю, как это делают многие*). Уже через 10–15 дней вы **дойдете** до комнатной температуры или даже чуть ниже – до 16–18°. Это обеспечит прекрасный **закаливающий** эффект и не создаст опасности простуды.

Но **закаливание** не дает положительного результата без создания повседневного стимулирующего температурного окружения ребенка. В нашем климате именно повседневные температурные воздействия играют решающую роль. А начинать надо с ответа на вопрос.



КАК ОДЕТЬ РЕБЕНКА?

- Одежда должна не просто соответствовать сезону, но и меняться в зависимости от температуры на улице. Самое главное – одевать **детей** с учетом их большой подвижности. Хорошее правило – надевать на ребенка столько же слоев одежды, сколько надевают взрослые, или, еще лучше – на один слой меньше. Одежда должна быть такой, чтобы во время физической активности ребенок сильно не потел, а в минуты отдыха его кожа охлаждалась как от воздействия воздуха, так и от испарения пота.

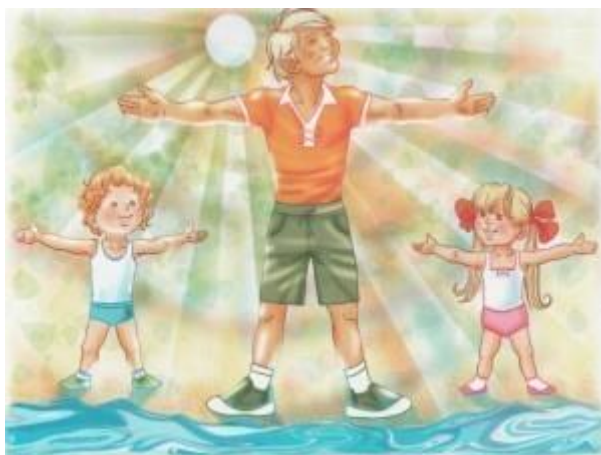
К сожалению, наших **детей** часто кутают без меры. За исключением двух-трех самых теплых месяцев года большинство малышей раннего и **дошкольного возраста** (*а часто и школьники*) носят не менее 4-х слоев одежды (*кроме верхней*) и одеты, как минимум, в 2–3 пары длинных штанов – брюки, с поддетыми колготками!

Есть дети, которые практически никогда не гуляют в трусиках и майке – они всегда в свитере и шапочке.

Закаливание может происходить и в помещении, если температура в нем не превышает 18–20° днем, а ночью – ниже на 2–4°. При этом на ребенке не должны быть надеты теплые вещи, он не должен спать в пижаме под ватным одеялом (*или то, или другое*). К сожалению, многие россияне считают нормальной температурой помещения 24–26°.

Ничего страшного, если легко одетый ребенок выйдет в холодную погоду на балкон, если внезапный порыв ветра распахнет окно или ночью малыш раскроется – такие кратковременные воздействия хорошо **закаляют**.

Согласитесь, **закаливать закутанного**, оберегаемого от малейшего дуновения воздуха ребенка – занятие бесперспективное. Постоянное пребывание в тепличных условиях детренирует сосуды кожи и слизистых оболочек, так что кратковременные **закаливающие** воздействия на таком фоне большого эффекта не дадут.



КОГДА НАЧАТЬ?

Закаливание можно начинать уже в первые дни после рождения. Но изначально надо **проконсультироваться у врача**. Если ваш ребенок здоров и педиатр не находит у него ни каких противопоказаний, то можете спокойно приступать к **закаливанию**. Безусловно, **закаливание** во время острого заболевания бессмысленно и вредно. Когда же можно снова приступать к процедурам? Это зависит от длительности лихорадочного периода. При нетяжелом ОРЗ нормальная терморегуляция восстанавливается уже через 7–10 дней, при 3–10-дневной температуре – через 2 недели, а после тяжелой пневмонии – через 3–4 недели. В эти сроки можно продолжить начатое до болезни **закаливание**.

Ослабленным и больным детям назначают главным образом частичные водные **процедуры**: умывание, влажное обтирание тела по частям, обливание стоп тепловатой водой. Температуру воды, от исходной (35–36°, снижают очень медленно. И лишь после улучшения общего состояния ребенка доводят до температуры, рекомендованной для здоровых детей. При острых заболеваниях, сопровождающихся повышением температуры тела, **закаливающие** процедуры прекращают и назначают снова после выздоровления с учетом индивидуальных особенностей организма ребенка.

По интенсивности воздействия на организм водные процедуры располагаются в следующем порядке: влажное обтирание, обливание, душ, ножные ванночки.

При **закаливании ослабленных детей**, перенесших тяжелое заболевание, необходима осторожность. Вначале, в течение первых 2-3 дней обтирают только руки, затем столько же — руки и грудь, далее руки, грудь и спину и т. д. Потом уже, не торопясь, постепенно переходят и к другим методам **закаливания**.

Все процедуры, по **закаливанию детей**, не должны им приносить отрицательных эмоций и дискомфорта. Надо помнить и о том, что для **детей** с хроническими заболеваниями к **закаливанию** необходима и соответствующая терапия. В совокупности с лечением, **закаливание** принесет положительный результат, укрепит здоровье ребенка, позволит ему расти крепким, адаптированным к неблагоприятным воздействиям, человеком.

Закаливание день за днем

Уже с первого года жизни приучайте ребенка к прогулкам на свежем воздухе, желательно не менее 4 часов в сутки. Сперва это сон в коляске на балконе или на улице, затем прогулки, лучше не в коляске, а с активными движениями. В яслях, где дети каждый день гуляют в течение 3–4 часов, респираторная заболеваемость снижается в 3–4 раза.

Воздушная контрастность вполне доступна семьям, имеющим 2 комнаты. Для этого в одной из комнат снижают температуру (*открывая форточку или окно*) до 10–12°, а в другой – оставляют ее на уровне 18–20°. Можно устроить подвижные игры, переходя вместе с ребенком из одного помещения в другое.

Контрастное **закаливание** несложно организовать и в детском саду – для этого можно нагреть участок пола до 50–60°, чтобы дети, проснувшись после дневного сна, могли попеременно побегать босиком по теплomu и не прогретому полу.



ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Хорошим **закаливающим** эффектом обладает контрастный душ – чередуйте теплую воду (*до 40°, 30–40 секунд*) с более холодной, удлинняя длительность ее воздействия от 15–20 до 30 секунд. Температуру холодной воды снижают на 2–3° каждые 2–3 дня, первоначально несколько укорачивая время ее воздействия. Конечная температура холодной воды для **дошкольников** не должна быть меньше 14–15°, для школьников можно опускать ее и ниже, конечно, с согласия ребенка.

Вообще, надо стремиться к тому, чтобы **закаливание** вызывало только положительные эмоции. Доводить холодовые воздействия до неприятных или тем более болезненных абсолютно недопустимо, поэтому всякие перегибы в этом деле (например, в соответствии с поговоркой «тяжело в учении, легко в бою») неразумны.

Летом обязательно давайте ребенку возможность побегать босиком по лужам.

Хороший **закаливающий** эффект дает ежедневное мытье ног прохладной водой, холодный душ после ванны или бани. Очень полезно купание. Многие дети купаются «до посинения» – это не опасно, но не нужно. После купания в прохладной воде хорошо разотрите кожу жестким полотенцем до появления красноты (*это указывает на расширение сосудов*). Если поблизости нет водоема, можно обливать ребенка водой наружной температуры или ставить его под душ, да и просто дайте малышу поплескаться в воде.

В летний период замечательным эффектом **закаливания** обладает хождение босиком по росе. Как можно больше разрешайте ребенку бегать по воде на речке, озере, на пруду. Не надо специально загорать; лучше раздеть малыша, и пусть он бежит, попадая то в тень, то на солнце. На речке не заставляйте его сразу купаться. Дети очень любят играть на песке около воды, они сами заходят в воду, стоят в ней. Дайте им самим проявить желание искупаться. Тогда они не боятся воды и с удовольствием купаются. Можно обливать **детей прямо на улице**. Хорошо рано утром поставить ванну с холодной водой на солнце, затем днем, перед обедом, дать малышу поплескаться в ней, а потом облить его холодной водой, завернуть в полотенце и унести в дом.

Прекрасную **закалку** дает плавание в бассейне – не столько само по себе, сколько в комплексе с воздушными ваннами до и после бассейна.

Занятия в бассейне надо построить таким образом, чтобы малыш испытывал комплексное контрастное воздействие: воздуха, самого бассейна, душа до и после бассейна, ходьбы босиком.

Если вы начнете **закалять** своего малыша с грудного **возраста и будете** следовать приведенным выше советам, можете с гарантией считать его достаточно **закаленным!** Родители, которые не боятся оставить ребенка на несколько минут раздетым при комнатной температуре, обливают его после ванны прохладной водой, делают несколько раз в день воздушные ванны, могут быть спокойны за его сосудистые рефлексy.

Ну а есть ли данные о том, что **закаленные** дети полностью защищены от простуды? К сожалению, нет. Они тоже иногда болеют ОРЗ. Однако защита от заражения у прошедших **закалку детей гораздо эффективнее**, поэтому и число респираторных заболеваний, особенно тяжелых, намного меньше. Небольшие катаральные явления без температуры, длительностью 1–2 дня – вот как протекают ОРЗ у **закаленного ребенка**. Так что – **закаляйтесь**, если хотите быть здоровыми!