

Советы по закаливанию ребенка

Закаливание — это повышение устойчивости организма к воздействию естественных природных факторов. Оно не просто укрепляет организм, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ и повышает тонус центральной нервной системы, но и принципиально улучшает иммунную защиту. Ведь закаленный ребенок не боится переохлаждения, перепадов температуры, холодного ветра — закаленные дети болеют очень редко. Закаливать ребенка можно даже с рождения. Начните сейчас и вы заметите, что ваш ребенок станет крепким, здоровым, энергичным и более работоспособным.



Предварительно посоветуйтесь с врачом. Он не только проверит состояние здоровья, но и поможет сформировать оптимальную программу закаливающих процедур, их виды и дозировку. Закаливание назначают, когда ребенок полностью здоров.

Соблюдайте основные принципы закаливания:

Принцип **систематичности** требует ежедневного выполнения процедур. Длительные перерывы в закаливании ведут к ослаблению или полной утрате приобретённых защитных реакций. Постепенное и последовательное увеличение дозировки процедур — обязательное условие правильного закаливания.

При выборе дозировки и форм проведения закаливающих процедур необходимо учитывать **индивидуальные особенности** организма. Разнообразие средств и форм процедур обеспечивает всестороннее закаливание.

Закаливающие процедуры разделяют на общие, когда воздействию подвергается вся поверхность тела, и местные, направленные на закаливание отдельных участков тела. Местные процедуры оказывают менее сильное действие, чем общие. Но добиться полезного эффекта можно и при местном закаливании, если умело подвергать воздействию температурных факторов наиболее чувствительные к охлаждению участки тела — ступни. **Сочетание** общих и местных закаливающих процедур в значительной степени повышает устойчивость организма к неблагоприятным внешним факторам.



Закаливание воздухом — приём воздушных ванн — наиболее «нежная» и безопасная закаливающая процедура. С воздушных ванн рекомендуется начинать систематическое закаливание.

Закаливающее действие воздуха зависит главным образом от его температуры. Однако необходимо также учитывать влажность и скорость движения воздуха. Воздушные ванны по вызываемому теплоощущению условно подразделяются на тепловатые (температура воздуха $+30...+20^{\circ}\text{C}$), прохладные ($+20...+14^{\circ}\text{C}$) и холодные ($+14^{\circ}\text{C}$ и ниже).

Начинать приём воздушных ванн рекомендуется в предварительно проветренном помещении. Делаете с ребенком зарядку в комнате с открытым окном. Затем, по мере закаливания, перенесите занятия на открытый воздух. Лучшее место для закаливания — затенённые участки с зелёными насаждениями (парк, лес, тихий сквер, просто садовый участок). Принимать воздушные ванны лучше всего в движении: легкая пробежка, зарядка или просто игра. В сырую и ветреную погоду продолжительность процедуры сокращается. При дожде, тумане и сильном ветре провести закаливание можно дома в комнате с открытым окном. Начинать прием воздушных ванн следует с 20-30 минут при температуре воздуха $+15...+20^{\circ}\text{C}$. В дальнейшем продолжительность процедур увеличивается ежедневно на 10 минут и доводится, таким образом, до 2 часов. Помните, что особое психологическое значение имеет Ваш личный пример, а также психологический комфорт для ребенка (форма игры, домашнего соревнования, но не через Ваш «крик или силу»).

Водные процедуры — более интенсивная закаливающая процедура, так как вода обладает теплопроводностью в 28 раз большей, чем воздух. Главным фактором закаливания служит температура воды. Систематическое применение водных процедур — надёжное профилактическое средство против вредных влияний случайного охлаждения тела.

Закаливающее действие воздуха зависит главным образом от его температуры. Однако необходимо также учитывать влажность и скорость движения воздуха. Воздушные ванны по вызываемому теплоощущению условно подразделяются на тепловатые (температура воздуха $+30...+20^{\circ}\text{C}$), прохладные ($+20...+14^{\circ}\text{C}$) и холодные ($+14^{\circ}\text{C}$ и ниже).

Самое благоприятное время для начала закаливания водой — лето и осень. Лучше всего проводить процедуры в утренние часы, сразу же после сна или в конце утренней зарядки. При закаливании водой рекомендуются следующие виды процедур: обтирание, обливание, души, купания. Приступая к закаливанию водой, вначале принимают лёгкие водные процедуры с температурой воды $+33...+34^{\circ}\text{C}$. Затем снижают каждые 3-4 дня температуру воды на 1°C , и постепенно, за 1,5-2 месяца, доводят её в зависимости от самочувствия и состояния здоровья до $+10...+15^{\circ}\text{C}$. В июльскую жару температура может быть еще ниже. Чем холоднее вода, тем короче должно быть время процедуры.

Обтирание — начальный этап закаливания водой. В течение нескольких дней производят обтирание полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой. Сначала эту процедуру делают лишь по пояс, а затем переходят к обтиранию всего тела. Обтирание осуществляется последовательно, начиная с верхней половины туловища: обтерев водой шею, грудь, руки и спину, вытирают их насухо и растирают полотенцем до красноты по ходу движения крови к сердцу. После этого так же обтирают попу и ноги. Вся процедура, включая и растирание, не должна превышать 5 минут.

Обливание — следующий этап закаливания водой. При этой процедуре к действию на организм низкой температуры воды присоединяется небольшое давление струи воды. При обливаниях вода выливается из какого-либо сосуда или шланга. Для первых обливаний применяется вода с температурой около $+30^{\circ}\text{C}$, в дальнейшем температура снижается до $+10^{\circ}\text{C}$, а в сильную жару на улице — даже и ниже. После обливания производится энергичное растирание тела полотенцем. Длительность всей процедуры — 3-4 минуты.

Разновидностью обливания можно считать и летние детские игры с водой на открытом воздухе — «брызгалки», купание кукол, стирку кукольной одежды, пускание корабликов. Малыши могут в них играть как на даче, так и на пляже. Если ребенку нет еще 6 лет, то лучше, если он будет играть с водой совершенно голеньким — мокрые трусы, а тем более купальник не пойдут на пользу коже ребенка, и в них, к тому же, легко простыть. Никакую обувь лучше не одевать — «вьетнамки» скользкие, и в них можно поскользнуться, а сандалики или босоножки — без носочков и мокрые натрут ногу ребенку, а мокрые носочки — еще хуже. Да и сами дети не откажутся побегать босиком. А вот панаму или косынки одеть надо обязательно, если ребенок находится на открытом солнце. Если на даче есть летний водопровод, то можно в жаркие дни установить разбрызгиватель воды, который распыляет воду до мелких, медленно оседающих капель, и разрешать детям бегать и играть под таким «дождиком». Можно периодически обливать детей, играющих во дворе, прямо из шланга. Визг, смех и закаливающий эффект гарантированы.

Очень полезны ножные ванны («топтанье» в воде). Начинать их можно с температуры $+35^{\circ}\text{C}$. Эту процедуру проводят так: наливают в ванну воду несколько выше уровня щиколоток. Ребенок должен пройти по воде (с вашей помощью или без) 5-6 раз. Затем наливают воду на $2-3^{\circ}\text{C}$ холоднее. После ванны вытирают ноги ребенка и укладывают его спать.



Душ — ещё более эффективная водная процедура. В начале закаливания вода в душе должна быть +30...+35°C, а продолжительность процедуры — не более одной минуты. Затем температура воды постепенно снижается, а время приёма душа увеличивается до 2 минут. Процедура заканчивается энергичным растиранием тела полотенцем. Как правило, после приёма душа появляется бодрое и хорошее настроение.

О здоровье ребенка, его иммунитете надо помнить постоянно. И пользоваться любой возможностью для пребывания на свежем воздухе, водных процедур, физических упражнений. Показателями правильного проведения закаливания и его положительных результатов являются: крепкий сон, хороший аппетит, улучшение самочувствия, повышение работоспособности и др. Появление бессонницы, раздражительности, снижение аппетита, падение работоспособности указывают на неправильное проведение закаливания. В этих случаях необходимо изменить форму и дозировку процедур и обратиться к врачу.

*Заведующий кафедрой детских болезней №3 РГМУ им. Н. И. Пирогова, д. м. н., профессор **Ключников Сергей Олегович***

