

**ЗАКАЛЯЙСЯ –
ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ!**

Закаливание дошкольника дома

Рекомендации для родителей



Дорогие родители! Несомненно, вам хочется , чтобы ваш ребенок был здоров. Чтобы его организм обладал крепким иммунитетом, способным противостоять разным инфекциям и вирусам, и даже переносить случайные резкие охлаждения организма. Однако, не все родители знают, как этого достигнуть. Поэтому зачастую дети болевают от малейшего переохлаждения.

В этих рекомендациях мы расскажем вам о том, как начинать закаливание, какие виды закаливания существуют, о правилах закаливания.



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.

ЧТО ТАКОЕ ЗАКАЛИВАНИЕ?

Процедура закаливания тренирует способность кровеносных сосудов изменять свой просвет в зависимости от внешнего холода или тепла.

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. Воздействие умеренно прохладного воздуха на предварительно согретую кожу будет равноценно воздействию очень холодного раздражителя на не согретую кожу.



ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

регулярность процедур (ежедневные занятия в одно и то же время);

небольшая продолжительность закаливающих процедур (– не более 10–20 минут), важнее повторность воздействий, при этом очень полезна смена факторов; постепенность процедур (поэтапный 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.



Очень чувствительны к теплу и холоду **подошвы ног** – там находится много рецепторов.

Однако все же лучше закаливать (водой, воздухом) кожу всего туловища и конечностей. При охлаждении какого-либо одного участка тела может возникнуть эффект сквозняка – охлажденные сосуды останутся расширенными из-за отсутствия рефлекса с других участков, а это приведет к сильному переохлаждению.

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, которые создает **одежда** ребенка, играют решающую роль.

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. 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. Большинство малышей носят не менее 4-х слоев одежды (кроме верхней) и одеты, как минимум, в 2–3 пары длинных штанов – брюки, с поддетыми колготками! 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.



ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ

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.

Летом устраивайте для детей воздушные ванны на свежем воздухе.

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.



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

Больше гуляйте со своими детьми на природе в ЛЮБУЮ ПОГОДУ! Хорошо закаливают занятия спортом на свежем воздухе.



ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Хорошим закаливающим эффектом обладает контрастный душ – чередуйте теплую воду (до 40°, 30–40 секунд) с более холодной, удлиняя 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°.



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.



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 бегаёт, 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 обливаться 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 закаливание даёт плавание в бассейне – не столько само по себе, сколько в комплексе с воздушными ваннами до и после бассейна.



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 рефлексы.

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!

