

ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ

Целью закаливания является повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных погодных-климатических условий: холода, жары, избыточной влажности – и, главное, к резкому их изменению. Эффект от закаливания у детей может быть достигнут при строгом соблюдении следующих условий: постепенность и непрерывность процедур, учет индивидуальных особенностей ребенка, а также положительного отношения к закалывающим процедурам. Нельзя начинать закаливание, если малыш нездоров или сразу после болезни.

Закаливание следует начинать с мягких способов и постепенно переходить к более интенсивным. К мягким способам относятся воздушные ванны, обтирание тела прохладной водой и хождение босиком. Их можно сочетать. Хождение босиком – очень простой и полезный метод закаливания. Одновременно происходит тренировка мышц и связок стопы, что очень важно для предупреждения плоскостопия. Начинать следует с хождения по полу в носках, а спустя 4-5 дней – босиком. Температура земли или пола при этом не должна быть низкой. Хождение босиком начинается с 3-4 минут и доводится до 15-20 минут. На улице ребенок может ходить по песку, траве, а когда привыкнут ноги, - по гальке.. иногда полагают, что для общего закаливания ребенку достаточно ходить босиком или мыть ноги в прохладной воде. Несмотря на безусловную пользу, эти методы развивают устойчивость только к охлаждению ног, что само по себе важно, но недостаточно. К сожалению, они не предохраняют от простуды, если ребенок будет лежать или сидеть на холодной земле или продрогнет на сквозняке. Поэтому от этих методов закаливания следует переходить к более интенсивным и воздействующим на все тело, не забывая о последовательности, постепенности и регулярности их применения. Если пришлось прервать закаливание из-за недомогания ребенка, его можно возобновить, начиная опять с мягкого воздействия, но наращивать интенсивность уже более быстрыми темпами, чем вначале.

Водные процедуры по интенсивности воздействия располагаются в следующем порядке: обтирание, обливание, душ, купание.

Влажное обтирание проводят рано утром или после световоздушной ванны. Продолжительность – до 3-х лет 1-2

минуты, для детей от 2 до 7 лет – 2-3 минуты. Обтирание проводят варежкой или полотенцем из мягкой ткани, смоченными в воде. Начинают обтирание с рук и ног. Вначале температура воды – 28гр, затем ее снижают каждые 1-2 дня на 1-2 градуса. За 7-10 дней она может быть доведена до 18-20гр. Быстро обтирают водой руки до плеч и ноги, по направлению от пальцев к туловищу, растирают их сухим полотенцем. Для общего обтирания вначале температура воды – 35-36гр. Снижая ее каждые 1-2 дня, за 7-10 дней доводят ее до 28гр. Общее обтирание проводится в такой последовательности: грудь, живот, спина, ноги. Затем кожу ребенка обсушивают, слегка растирая полотенцем до легкого покраснения.

Общее обливание – сильная закаливающая процедура. Его проводят утром после световоздушных ванн либо после гимнастики. Продолжительность обливания ребенка до 3-х лет 30-40 сек, от 3 до 7 лет – 1-1,5 минуты. Температура воды такая же, как для обтирания. Сначала малышу под струей воды моют лицо, он сам моет с мылом руки, затем струю воды с высоты 40-50 см направляют на шею, минуя голову. Ребенок, поворачиваясь, подставляет поочередно спину, грудь, бока. Вода естественным потоком стекает по телу. Так же, как и при обтирании, температуру воды постепенно снижают, ориентируясь на ощущения ребенка. Для детей с повышенной нервной возбудимостью рекомендуется применять более теплую воду. В прохладные дни и для ослабленных детей вместо общего обливания можно проводить обливание ног или топтание в тазу. Вода при этом также день ото дня делается прохладнее.

После гигиенической теплой ванны ребенка всегда обливают более прохладной водой, что также способствует закаливанию организма.

Душ является еще более сильной процедурой потому, что струи воды, ударяясь о тело ребенка, оказывают возбуждающее действие на нервные окончания, тренируют рефлекторно процессы, направленные на совершенствование механизмов терморегуляции. Эта процедура рекомендуется детям старше полутора лет. Ребенок принимает душ утром перед едой или перед дневным сном. Начальная температура воды для детей 1,5 – 2 лет- 34-35 гр. Затем ее постепенно снижают – через 2-5 дней до 28-26гр по самочувствию ребенка. Для детей 3-4 лет начальная температура воды (32-33гр) снижается до 25 градусов. Продолжительность

процедуры – 30-40 сек. Возбудимым детям рекомендуется более теплый душ, вялым – несколько холоднее. Душ должен быть приятен ребенку.

К купанию в естественных водоемах можно приступать после подготовки к нему более мягкими закалывающими процедурами. Вода должна быть чистой, проточной. Из-за опасности кожных заболеваний нельзя купаться в водоеме, где водятся утки. Место для купания должно быть неглубоким, с медленным течением, ровным песчаным дном. Рядом с ребенком должен находиться взрослый. Купание можно начинать при установившейся погоде, когда температура воздуха не ниже 25-26 градусов, а температура воды не менее 22-24гр. В дальнейшем при регулярном купании температура воздуха и воды может быть ниже. Купаться можно не более одного раза в день, начиная купание с 1-2 минут в зависимости от самочувствия ребенка. В последующем общая длительность купания для детей 2-3 лет – 5-6 минут, 4-7 лет – 6-8 минут. Это зависит от настроения и самочувствия ребенка. Ни в коем случае нельзя тащить в воду насильно. Ребенку в воде следует двигаться – плескаться, прыгать, взявшись со взрослыми за руки, играть с мячом. С 5-6 лет детей учат плавать. Ребенок заходит на глубину не больше 60-70 см, на расстояние от берега не далее 2-3 м. Разумеется, пребывание ребенка в воде должно находиться под строгим контролем взрослого.

В средней полосе России самое лучшее время для купания – от 10 до 12 часов. Купаться натошак и раньше, чем через 1-1,5 часа после еды, не следует.