### Закаливание для детей

Сегодня часто поднимается вопрос о закаливании детского организма. Для многих представление о закаливании сводится лишь к водным процедурам. Но подход к этому типу укрепления детского здоровья вызывает много споров, а порой и незнания подхода к правильному закаливанию, которое не только бы укрепляло и поддерживало здоровье ребенка, но и применялось бы для детей, у которых имеются ряд хронических заболеваний.

Закаливание - это повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды. Закаленные дети не боятся переохлаждения, перепадов температуры воздуха и давления, устойчивы, как к низким, так и высоким температурам воздуха и воды, влиянию ветра. У таких детей резко снижается заболеваемость, укрепляется иммунитет.

Надо отметить, что способов закаливания подрастающего организма много, оно не заключено только в принятии водных процедур с постепенным понижением температуры воды. К методам закаливания так же относят воздушные ванны, бегание по снегу в зимнее время, солнечные ванны, хождение босиком по росе, закаливание при помощи влажного и сухого пара (бани). Любое направление закаливания, либо сочетание этих методов, регулярность проведения, способствует укреплению защитно-приспособительных сил ребенка, предупреждает развитие простудных заболеваний, а так же ряда других болезней.

 Свежий чистый воздух, прежде всего во время сна, благоприятно действует на организм ребенка. При проведении общих воздушных ванн в помещении, ограничиваются частичным кратковременным обнажением тела ребенка во время смены одежды.

**- С какого возраста можно приступить к закаливанию ребенка?**

Начинать закаливание можно в любом возрасте. Для этого пригоден, например, контрастный душ. Сначала вы ставите малыша под теплую воду. Разогреваете ему ступни, ладони и спину, но в первую очередь воротниковую зону спины. Затем, уже прохладной водой, обливаете ребенку ступни, ладони и очень быстро воротниковую зону, а затем снова под горячий душ. Потом опять кратковременное холодное обливание. И так не менее трех раз. Всегда начинайте процедуру с согревания, а заканчивайте холодным обливанием. После проведения процедуры, перед одеванием, не вытирайте ребенка, а закутайте на несколько минут в махровую простынь или полотенце.

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

Следует помнить и о других методах закаливания. 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 бегает, 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 (лучше из колодца) на солнце, затем днем, перед обедом, дать малышу поплескаться в ней, а потом облить его холодной водой, завернуть в полотенце и унести в дом.

В зимний период, на фоне уже постоянных проводимых водных процедур закаливания, можно усилить закаливающий эффект беганием босиком по снегу. Бегать надо только в тех местах, где снег чистый, при этом под снегом должна быть земля, а не бетон и не асфальтированная дорожка. Ребенка надо одевать так, чтобы обувь легко снималась и надевалась. Лучше надеть на ребенка спортивный костюм, шерстяные носки и валенки. Сначала дайте ребенку побегать, чтобы он разогрелся. Если ваш малыш разрумянится, можно быть уверенным, что ноги у него не холодные. Тогда можно снять валенки и встать на снег, буквально на несколько секунд. Потом быстро вытирайте ноги от снега полотенцем и обувайтесь, начиная с той ноги, которую первой поставили на снег. И снова бегайте уже в валенках. Постепенно проводите процедуры, начиная с секундного стояния на снегу до бегания по нему в течение 2-х минут.

Регулярное посещение бани, так же оказывает закаливающий и лечебный эффект на ребенка. Первый раз можно повести малыша в баню в возрасте 7-8 месяцев. Очень хороша баня при тяжелых диатезах, аллергических заболеваниях дыхательной системы. Противопоказания для бани - тяжелое поражение почек, нервной системы, повышенное внутричерепное давление, болезни сердца. С первого же раза не стоит забираться на полки. И, вообще, не надо вести ребенка наверх насильно. Может быть, после нескольких раз, он сам поднимется повыше.

Выйдя оттуда, надо сразу же облить ребенка холодной водой из приготовленных тазиков. Потом заверните его в простынку и отдохните. Дайте ему питье: отвар шиповника, компот, воду с ягодами и т.п. Процедуру повторите три раза. Только после этого можно вымыть ребенка.
В бане, в качестве ингаляторного и местного эффекта, хорошо применять также эфирные масла лечебных растений (эвкалипта, пихты, кедра, котовника, сосны, шалфея, базилика, лаванды, мяты и др
 **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. У детей, страдающих экссудативным диатезом, водой обтирают только непораженные участки кожи. 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.

**Начинать закаливание** можно в любое время года, но лучше летом. Закаливание проводить по схеме, указанной выше, то есть с влажных обтираний, постепенно понижая температуру воды и переходя к другим, более интенсивным, методам закаливания - обливание, контрастный душ, ножные ванночки и т.д.

Без внимания не должно оставаться и занятие физкультурой, особенно таким детям полезны водные виды спорта.