**Рекомендации по закаливанию мамам и папам**

|  |
| --- |
|  |

[Всем ли полезно закаливание?](http://tempered.ru/) Безусловно. А когда следует приступать к нему? Чем раньше, тем лучше!.. Мамы и папы должны знать, что с помощью закаливания можно не только повысить у детей приспособляемость к изменению внешних условий, но и прочный фундамент здоровья. Это и есть ["Азбука закаливания"](http://tempered.ru/source.html).
Убедительные данные об эффективности закаливания детей приводит крупнейший специалист в области детских болезней, действительный член Академии медицинских наук, профессор А. Ф. Тур. Под наблюдением его сотрудников находилось 60 детей в возрасте от 5 до 14 лет, которые болели ревматизмом. На протяжении пяти лет 30 ребят после первого приступа ревматизма широко использовали естественные факторы природы, систематически занимались физическими упражнениями; другая половина находилась в "тепличных" условиях.
В первой группе в течение пяти лет повторные приступы ревматизма наблюдались у 9 человек, и только у 6 детей возник порок сердца. За это время из 30 детей второй группы, не подвергавшихся закаливанию, у 22 были повторные приступы ревматизма, а у 19 возник порок сердца.
Интересны также исследования врача М. И. Синици-ной. Ее наблюдения показали, что дети ясельного возраста, систематически проводившие закаливающие процедуры (воздушные ванны, общие обливания и ножные ванны) лучше развивались физически, имели лучший состав крови и более высокий жизненный тонус, они вдвое реже болели пневмонией и катаром верхних дыхательных путей по сравнению с незакаленными детьми.
Подобных примеров можно привести множество. Все они показывают, что систематическое закаливание уменьшает предрасположенность детей к простудным заболеваниям, положительно влияет на самочувствие и поведение ребенка.
Крупнейшие специалисты в области детских болезней всегда отмечали эффективность закаливания. Вот что говорил виднейший советский педиатр Герой Социалистического Труда профессор Г. Н. Сперанский: "...при самом внимательном уходе немыслимо оградить ребенка от всех неожиданных перемен температуры, внезапных сквозняков, открытых форточек, ветров, дождей, сырости. Но для изнеженного, привыкшего к постоянному теплу организма такое случайное охлаждение становится особенно опасным, так как его способность самостоятельно защищаться от холода уже значительно ослаблена. Чем старательнее кутают ребенка, тем более он уязвим для простуды, тем чаще болеет. Несомненно, что единственное надежное средство - закаливание. Надо тренировать, совершенствовать, развивать врожденные защитные силы, добиваться их наилучшего действия".
При закаливании детей следует прежде всего учитывать анатомо-физиологические особенности организма ребенка, несовершенство его терморегулирующего механизма. Организм ребенка вследствие недостаточного развития нервной системы плохо приспосабливается к изменениям температуры окружающей среды, в связи с этим легче наступает нарушение теплового равновесия.
Особенно строго нужно соблюдать основные принципы закаливания, учитывая при этом возраст, состояние здоровья, общее физическое развитие и другие индивидуальные особенности ребенка. В случае появления малейших признаков неблагоприятного воздействия закаливающих процедур - вялости или возбуждения, нарушения аппетита и сна - обратитесь к врачу. Кстати, приступая к закаливанию ребенка, следует обязательно проконсультироваться у педиатра.
Постарайтесь ежедневно, систематически воспитывать у детей привычку к закаливающим процедурам. Большое значение имеет ваш личный пример. Если вы будете сами принимать воздушные и водные процедуры, то и ребенок без принуждения станет закаляться.
Следите за тем, чтобы помещение, в котором находится ребенок, постоянно проветривалось. Если на улице не слишком холодно, на весь день открывайте форточки или фрамуги; температура в помещении должна быть 16-19°. С наступлением зимы форточки открывайте лишь на короткое время, пока температура воздуха в помещении не снизится на 1-2°. Занятия гимнастикой и подвижными играми должны всегда проходить при открытых форточках.
Важное значение имеет одежда. Ни в коем случае нельзя изнеживать детей, надевать на них дома шерстяные носки, валенки, теплые свитеры. Одежда для прогулок подбирается в соответствии с погодой. Чрезмерное укутывание ведет к перегреванию организма, что в свою очередь повышает предрасположенность к простудным заболеваниям.
Длительное пребывание на свежем воздухе - важный элемент закаливания. Даже зимой дети должны быть на прогулке не менее 3-4 ч. Во время прогулок обязательно проводятся подвижные игры. Следует учитывать и такой факт: использование воздуха, воды и солнца в раннем возрасте имеет свои особенности.
Закаливание детей водой следует начинать с местных процедур - умывания, мытья ног перед сном, игр с водой... С раннего возраста приучайте детей к прохладной воде. При местных водных процедурах начальная температура воды должна быть 28-30° с последующим снижением ее через каждые 2-3 дня на 1-2°
Купание в открытых водоемах - лучший способ закаливания в летнюю пору, поскольку организм ребенка получает комплексное воздействие воздуха, воды и солнечных лучей. Купаться дети могут с 3 лет, но только после предварительного водо-воздушного закаливания. Температура воды должна быть не менее 22°, а воздуха - 24°. Время пребывания в воде вначале составляет 3 мин, затем постепенно увеличивается до 6-8 мин. Купаться достаточно один раз в день, лучше всего в интервале с 11 до 12 ч.
Постарайтесь как можно быстрее научить своего ребенка плавать. Во избежание несчастных случаев тщательно выбирайте место для купания и внимательно следите за поведением детей в воде. Детям с ослабленным здоровьем, недавно перенесшим какое-либо заболевание, купаться можно только с разрешения врача.
Солнечный свет совершенно необходим для нормального развития ребенка. Возникающие при его недостатке различные отклонения связаны с нарушением естественного образования витамина Д в коже, с расстройством фосфорнокальциевого обмена, что приводит к заболеванию рахитом, ослаблению всего организма. Вместе с тем избыток солнечных лучей особенно неблагоприятно отражается на детском организме, поэтому рекомендации о разумном использовании облучений должны особенно тщательно выполняться по отношению к детям.
Ни в коем случае не допускайте слишком длительного пребывания детей под палящими лучами солнца. Во время прогулок и приема солнечных ванн голова ребенка должна быть обязательно защищена светлым головным убором. Детей в возрасте до года нельзя подвергать облучению прямыми солнечными лучами; в этом возрасте рекомендуется закаливание рассеянным солнечным светом.
Внимательно следите за тем, чтобы ребенок не "обгорел". Первое время солнечные ванны лучше принимать в легкой одежде - белой панаме, светлой рубашке и трусиках. Через 3-4 дня вместо рубашки наденьте майку, а еще через несколько дней он может загорать обнаженным. Продолжительность первых сеансов - 4 мин (по 1 мин на спине, животе, правом и левом боку). Затем каждые два-три дня прибавляйте по 1 мин для каждого положения тела. Таким образом, длительность солнечных ванн доводится: для детей в возрасте 3-4 лет - до 12- 15 мин, для детей 5-6 лет - до 20-25 мин и для 7-8-летних - до 20-30 мин.
После солнечной ванны желательно проделать обливание или другую водную процедуру. Еще один совет мамам и папам: во время закаливания солнцем постоянно следите за самочувствием ребенка. При появлении сердцебиения, головной боли, вялости солнечную ванну следует прекратить.
При облучении солнечным светом надо обращать особое внимание на одежду ребенка. Интересный опыт был проведен в одном из московских детских садов. С наступлением весны дети переодевались по нескольку раз в день: утром они были в пальто и куртках, затем гуляли в платьях и рубашках, а когда солнце сильно пригревало, оставались только в майках, а то и вовсе их снимали. Ни один луч солнца не пропадал даром. Зато, к удивлению родителей, их дети успевали загореть и окрепнуть к тому времени, когда в других детских садах только начинали думать об облегчении одежды.
При воспитании своего ребенка используйте любую возможность для проведения в режиме дня закаливающих процедур, постепенно и систематически приучайте его организм к изменяющимся условиям внешней среды.. Что может быть радостнее и приятнее для родителей, чем крепкое здоровье и жизнерадостность детей!
Физические упражнения и закаливающие процедуры - признанное и эффективное средство профилактики многих заболеваний, в частности, атеросклероза, гипертонии, инфаркта миокарда, ожирения. Они не только укрепляют здоровье, но и улучшают самочувствие и настроение, повышают творческую активность.
Давным-давно доказано: для того, чтобы не бояться ни жары, ни стужи, совсем не обязательно становиться "моржом" и часами просиживать в сауне. Надежную закалку можно приобрести с помощью систематического выполнения простейших закаливающих процедур. Купание, воздушные и солнечные ванны, сон на открытом воздухе - все это улучшает физическое развитие и предохраняет от многих заболеваний. Главное - не забывайте о принципах постепенности и последовательности.
И тогда успех вам обеспечен!