



## ЗАКАЛИВАНИЕ

Закаливание — повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда физических факторов окружающей среды путем систематического дозированного воздействия этими факторами. Под окружающей средой в данном случае имеются в виду холодный воздух, солнце, вода и тому подобные природные факторы.

Согласно исследованиям ученых, которые давно и успешно обнаружены, новорожденный ребенок имеет запас прочности и сопротивляемости болезням, которому позавидовал бы самый здоровый и закаленный человек. Отсюда делается простой и логичный вывод: нет никакой необходимости закалять новорожденного. "Как это так?" — спросите Вы.

Под закаливанием родители чаще всего подразумевают специальные процедуры. Так вот новорожденному они совершенно не нужны. А нужно ему только одно — постоянное и неуклонное поддержание его способностей сопротивляться болезням. Иначе говоря, не нужно создавать ребенку тепличные условия и быть мягкое уютное гнездышко, зашторенное от солнца и законопаченное со всех сторон от сквозняков. Если разумно организовать, так сказать, быт малыша, то и закалять его специальными методами в дошкольном возрасте не будет никакой необходимости.

Температура воздуха в спальне более 20-ти градусов на закаливание и даже на здоровый образ жизни не тянет. Одежда, в которой ребенок не может повернуться на улице, должна висеть тяжелым камнем на совести заботливой мамы. А кормление через силу лучше всего попробовать на сердобольной бабушке — пусть сама попробует съесть тарелку каши, если она совершенно не голодна. И это только начало.

Если не бегать за ребенком с носочками и тапочками, не заклеивать в три слоя окна на зиму и не следить, не приоткрыта ли дверь или форточка, малыш вырастет не в пример более здоровым, чем, если оградить его от всего на свете.

Почему мальчишка из неблагополучной семьи, круглый год безающей без шапки и даже зимой гуляющий в куцах ботинках, почти никогда не болеет? Почему умный и замечательный мальчик, облаканный мамой и папой и лелеемый бабушкой и дедушкой, вынужден проявлять чудеса воли и устойчивости, изучая школьную программу дома во время очередной болезни?

Для закаливания дошкольника вполне достаточно некоторой реконструкции бытовых обстоятельств.

## ЗАКАЛИВАНИЕ

Пересмотрите его одежду и уберите в шкаф все лишнее. Если ваш ребенок потеет на прогулке, значит ему жарко – это понятно всем. Перестаньте кутать его прямо с сегодняшнего дня и через некоторое время вы забудете, что такое простуда из-за промоченных ног или забытых дома рукавичек.

Приучайте его ходить босиком, ведь это так естественно. Понятно, что если он всегда у вас ходил в тапочках, начинать стоит с малого. Дайте побегать для начала хотя бы пару минут по полу босиком. Прибавляйте по одной – две минуты в день и это тоже будет закаливание.

Не бойтесь открытых форточек. Откройте ее сегодня на пару минут в присутствии малыша. Завтра подержите открытой чуть дольше. Через 3-4 месяца вы сможете смело оставлять ее открытой на всю ночь даже зимой. Помните, что температура воздуха в детской спальне должна быть 18–19 градусов, а можно и ниже.

Если вам так уж непременно хочется процедур, ежедневно перед сном предложите малышу побегать в ванне с теплой водой. Налейте столько воды, чтобы она скрывала ступни и пусть он там походит минут 5. Сначала вода должна быть не особенно холодной, порядка 28–30 градусов, постепенно понижая температуру на 1 градус в 5–7 дней, доведите ее до комнатной температуры.

Прекрасным закалывающим средством будет утренняя гимнастика, которую ребенок должен выполнять в трусиках и маечке при температуре воздуха опять же не выше 18С.

Если вы много слышали про обливания и хотите именно этого – боля ваша. Начинать с обливаний водой, начиная с температуры 35 градусов, постепенно снижая по одному градусу в неделю. Летом минимальная температура может составлять 24, а зимой 28 градусов.

Вы должны помнить, что не имеет особого значения, каким образом вы закаляете дошкольника. Первостепенное значение тут имеет систематичность этого занятия, его постепенность (раз уж речь идет о ребенке, который до этого вел теплый образ жизни) и главное, учет индивидуальных особенностей.



## ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА

Существуют следующие виды закаливания детей дошкольного возраста водой: обтирания, обливания, обливания ног, контрастный душ.

Вы отбавились на закаливание ребенка водой, тогда вам понадобятся: варежка из мягкой фланели для обтирания и кубшин, ведро, ковш, термометр, полотенце для обливания, плюс ваше желание.

**Закаливание детей дошкольного возраста водой требует выполнения следующих важных правил:**

- постепенность - постепенное снижение температур;
- постоянство - закаливаться нужно каждый день, если прекращаете хотя бы на неделю, надо все начинать с исходной температурой воды;
- постоянность - следите, чтобы ребенку нравились процедуры и чтобы он не перемерзал.

Начинать закаливаться можно в любое время года, но лучше в теплое.

Эффект от закаливающих процедур достигается за несколько месяцев (2-3), а исчезает за 2-3 недели, а у дошкольников через 5-7 дней. Поэтому нельзя отменять закаливание даже в случае легких заболеваний детей - надо просто уменьшать нагрузку или интенсивность раздражителя.

**Существуют следующие противопоказания к закаливанию детей водой:**

- Острые инфекции
- Высокая лихорадка
- Повреждения кожных покровов (ожоги, травмы, экссудативный диатез)
- Неброды и высокая нервная возбудимость
- Нарушения в деятельности сердечно-сосудистой системы
- Нарушения деятельности выделительной системы
- Остановка в весе

При ухудшении состояния ребенка после начала закаливания его также следует прекратить.

Если у вашего ребенка нет никаких противопоказаний к закаливанию, то выберите для своего малыша один из способов о которых рассказано далее в зависимости от возраста.



## ВАЖНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Что это за особенности. Ребенок может быть легко возбудимым, нервным, болезненным. Тогда закалывающие процедуры лучше обсудить с доктором. А может, ему просто не нравится выбранный вами метод. Предложите ему грузой или несколько на выбор. Пусть занимается тем, что нравится ему. Если малыш будет получать удовольствие от закалывания – это уже половина успеха.

Также вы должны четко понимать, что никакое закалывание не спасет вас от инфекционных заболеваний. Если в садике карантин по кори или ветрянке, ваш ребенок, скорее всего, заболеет как и любой грузой. Зачем тогда нужно закалывание? Все дело здесь в том, сколько времени протолет ваш ребенок, насколько тяжело будет протекать болезнь и какие осложнения он получит в итоге. Несомненно, закаленные дети в этом плане выигрывают по всем статьям.

Ваш ребенок не простудится из-за того, что кто-то приоткрыл окно в автобусе или ему пришлось бежать домой под дождем. То есть сам холод, как фактор провоцирующий болезнь может считаться полностью исключенным. Ну а инфекционные заболевания будут проходить намного легче и быстрее.

Также следует сказать, что не стоит начинать никаких процедур, если ребенок болен или только что выздоровел. Не нужно и сразу возвращаться к тем температурам, на которых вы остановились до болезни. После выздоровления, закаляющемуся ребенку необходим более щадящий режим. То есть просто вернитесь к температурам чуть более высоким, но не превышающим начального минимума. Если малыш болел очень долго, стоит начать сначала.

Намного легче заняться этим вопросом с самого рождения. Не предпринимая никаких дополнительных усилий, просто не лишайте ребенка врожденных способностей сопротивляться вредным факторам и адаптироваться к окружающей среде.

Еще один естественный и простой метод закалывания детей - солнечные ванны, но крохам до года нельзя находиться под прямыми солнечными лучами, малышу лучше всего находиться в тени деревьев, чтобы на него сквозь листву падал рассеянный солнечный свет, во время такой прогулки не забывайте раздеть кроху на несколько минут, но не забудьте, на голове ребенка должна быть панамка, после года деткам можно гулять на солнце, но до 12 часов дня и после 17 часов.

