

## Закаливание детей раннего возраста

### *Инструктор по физическому воспитанию*

Появление в семье новорожденного ребенка - это огромная радость для родителей. Наблюдая за тем, как малыш растет, мы испытываем счастливые мгновения, видя его успехи и достижения. Но, к сожалению, впереди будут и периоды огорчений, связанные с болезнью ребенка. Учитывая свой опыт, могу сказать, что болеют практически все дети - кто-то сильно и часто, а кто-то редко и непродолжительно. Как же сделать так, чтобы болезни детей как можно реже огорчали родителей?

Считается, что любую болезнь легче предупредить, чем лечить. Нужно постараться укрепить организм ребенка так, чтобы при воздействии внешней среды (переохлаждения, перегревания, контакты с инфекциями и т.д.) организм "включал" все свои защитные резервы и не давал развиваться болезни. Для этого существует закаливание - повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов внешней среды путем систематического тренирующего дозированного воздействия этими факторами.

Надо сказать, что о положительном влиянии закаливающих процедур было известно еще с древнейших времен. Первые рукописные работы на эту тему принадлежат Гиппократу. Русские врачи XVIII-XIX веков разработали систему закаливания холодом для средней полосы России, считая, что закаленные дети болеют в 3-4 раза реже незакаленных.

Итак, вы решили закалывать своего малыша. С самого начала следует обратить внимание на ряд важных моментов.

Закаливающие процедуры можно начинать с любого возраста, практически с рождения.

Можно закалывать и часто болеющих детей. При этом необходимо учитывать их индивидуальные особенности и начинать процедуры стоит лишь в период, когда ребенок здоров.

Для процедур можно использовать все факторы внешней среды (солнце, воздух, воду), необходимо лишь подобрать их сочетание таким образом, чтобы максимально использовать их положительные стороны и снизить до минимума отрицательные.

Закаливание можно начинать в любое время года. Желательно, чтобы процедуры производились систематически, в течение всего года, тогда от них будет максимальный эффект.

Необходимо постепенно увеличивать силу раздражителя и время его воздействия на организм ребенка.

Все закаливающие процедуры будут эффективны только на фоне положительных эмоций!

А теперь - более подробно о том, как же закаливать малыша в различные возрастные периоды

### Закаливание ребенка первого месяца жизни

Первой закаливающей процедурой для новорожденного ребенка являются воздушные ванны. Вы можете и должны их проводить ежедневно после возвращения из роддома. Заключаются они в том, что во время переодевания ребенка перед кормлениями его держат голеньким 1-2 минуты при температуре воздуха в комнате 22-24°C.

Очень важной закаливающей процедурой в этом возрасте является ежедневное купание малыша. Кстати, о купании грудного ребенка более подробно можно прочитать в статье "Первое купание".

Трудно переоценить значение пребывания на свежем воздухе для грудного ребенка, так как растущий организм гораздо больше нуждается в кислороде, чем организм взрослого. В летнее время новорожденного можно выносить на прогулку практически сразу после рождения (если его вес более 2500 г), вначале на 20-40 минут в день, постепенно увеличивая время до 6-8 часов в сутки в месячном возрасте. Зимой в средней полосе России гулять с ребенком можно с 7-ми дневного возраста при температуре воздуха до -10°C в безветренную погоду, начиная с 5-10 минут в сутки, доводя пребывание на свежем воздухе до 1,5-2 часов в день.

Следует обратить особое внимание на правильный выбор одежды не только в момент закаливания, но и вообще. Одежда должна ограждать ребенка летом от перегревания, а зимой - от переохлаждения. Она должна быть из натуральных хлопчатобумажных тканей, дающих коже младенца возможность дышать.

Положительно влияет на растущий организм ребенка сон на свежем воздухе, являясь не только закаливающим фактором, но и укрепляющим нервную систему. Летом малыш постоянно может спать не в доме, необходимо лишь беречь его от прямого действия ультрафиолетовых лучей и от сильного ветра. Зимой вы можете укладывать малыша спать на свежем воздухе с 2-х недельного возраста на 25-30 минут при температуре воздуха до -10°C.

## **Возраст от первого месяца до первого года**

В возрасте после 1 месяца дети становятся более устойчивыми к таким факторам внешней среды, как переохлаждение или перегревание, поэтому продолжительность процедур можно постепенно увеличивать.

Воздушные ванны от 2-х минут в возрасте 1-го месяца можно постепенно удлинять до 10-15 минут в 6 месяцев и 20-30 минут в 1 год. При этом температура воздуха тоже может постепенно снижаться от 22°C в 1 месяц, затем 21°C - в 3 месяца, и до 20°C в 1 год.

Купание доставляет детям положительные эмоции и является по-прежнему мощным закаливающим фактором. Общие ванны в первом полугодии проводят ежедневно, во втором - можно и через день. Температура воды должна быть 36-37°C, продолжительность купания до 10-15 минут в 6 месяцев, и до 20-25 минут в 1 год. После купания малыша обливают водой на 2-3 градуса ниже той, в которой он купался.

Детей до 1 года нельзя купать в открытых водоемах, лучше использовать для этой цели пластиковые ванночки или надувные резиновые бассейны, где вы сможете регулировать температуру и глубину наливаемой воды

Ультрафиолетовые лучи оказывают положительное влияние на иммунную систему организма, но необходимо знать, что прямое воздействие ультрафиолета на кожу грудного ребенка может отрицательным образом сказаться на ее состоянии, так как в ней еще мало меланина - защитного пигмента, предохраняющего кожу старших детей от ожогов. Поэтому пребывание грудного ребенка под прямыми солнечными лучами категорически запрещено.

## **От года до трех лет**

В этом возрасте дети достаточно устойчивы ко многим неблагоприятным факторам, особенно если закаливание производилось с рождения. Поэтому можно использовать более контрастные методы.

Можно проводить общие обтирания со снижением температуры воды до 26-28°C. С полутора лет можно применять душ, который оказывает более сильное воздействие, так как кроме температурного фактора, здесь еще имеет место и механическое воздействие водного потока на кожу ребенка, оказывающее массирующее действие. С полутора-двух лет ребенку можно разрешать купание в открытых водоемах. Здесь благоприятным будет сочетание закаливающих факторов (солнце, воздух, вода, движение, положительные эмоции). Хочу напомнить, что детям до 3-х лет разрешать купание в открытых водоемах следует при температуре воды +21°C и при температуре воздуха +25°C и более. Первое купание 1-2 минуты, затем

перерыв 10-15 минут. Очень важно не напугать ребенка - не тащите его в воду, пусть зайдет сам.

Детям старше 1-го года можно постепенно проводить солнечные ванны. Температура воздуха должна быть от +20°C до +30°C (но не более!), пребывание на солнце начинайте постепенно 5-10 минут до 30-40 минут. Самым лучшим временем для солнечной ванны в средней полосе России считаются утренние часы от 9 до 12 часов, в жаркое время можно загорать и с 16 до 18 часов. Не забывайте на голову ребенка надевать панамку или кепку из легкой светлой ткани - это убережет малыша от солнечного удара. Внимательно наблюдайте за кожей ребенка - при малейшем покраснении пребывание на солнце следует прекратить на 1-2 дня.

В заключение отмечу, что детям до 3-х лет нежелательно проводить контрастные закаливающие процедуры (холодный душ, сауна, русская баня), так как ребенок еще не в состоянии оценить самочувствие, и трудно будет определить грань между полезным влиянием этого метода и отрицательным.

И еще раз напомним основные правила закаливания:

Систематическое использование закаливающих процедур во все времена года, без перерывов.

Постепенное увеличение дозы раздражающего действия.

Учет индивидуальных и возрастных особенностей организма ребенка.

Все закаливающие процедуры должны проводиться на фоне положительных эмоций, доставляя огромное удовольствие и крепкое здоровье вам и вашим детям.