

Роль закаливания в жизни ребенка

Умывание – самый доступный вид закаливания водой. Детям рекомендуется ежедневно умывать не только лицо и руки, но также шею и верхнюю часть груди. Начинать надо с теплой воды (30-32 °С), постепенно снижая ее температуру до комнатной, а затем использовать воду из-под крана. После умывания тело растирают махровым полотенцем до легкого покраснения. Общее обливание (продолжительность от 30 с до 2 мин) проводят после воздушной ванны.

Можно также применять обливание ног. Рекомендуется контрастный метод, когда поочередно используется то горячая, то холодная вода. Обливают обычно стопу и $\frac{2}{3}$ голени первоначально в течение 6-8 с водой с температурой 38 °С; затем здоровых, крепких детей обливают в течение 3-4 с водой с температурой 18 °С, а часто болеющих, незакаленных 28 °С. В первом случае проводят 4-разовое чередование воды, во втором – 3-разовое. Затем ноги растирают полотенцем до легкого покраснения. Обливание проводят обычно после дневного сна.

Закаливающим эффектом обладает и гигиенический душ, если он завершается обливанием холодной водой. В домашних условиях вместо обливания ног можно использовать такой способ закаливания, как «топанье в тазу» в течение 2-5 мин. Начальная температура воды при этом 28 °С, постепенно она снижается до комнатной. Закаливает и обычное ежедневное купание в ванне, если оно проводится при температуре воздуха не выше 22 °С, воды 35 °С и завершается обливанием более прохладной (32 °С) водой.

Прекрасной закаливающей процедурой для детей дошкольного возраста является плавание в бассейне. Дети, с которыми систематически занимаются плаванием, становятся жизнерадостными, спокойными, имеют хорошую двигательную активность, хороший аппетит и крепкий сон.

Длительность купания в водоемах нужно начинать с 2-3 мин, затем постепенно увеличивать до 10 мин при условии активного поведения ребенка в воде (плавание, игра в мяч). Перед купанием малыш должен отдохнуть в тени под навесом. После купания его надо вытереть махровым полотенцем, сменить трусики на сухие и вновь увести в тень.

Если малыш боится воды, не следует заставлять его купаться. Такого ребенка надо приучать к воде постепенно, через игры, до тех пор, пока он не поверит в свои силы и сам не захочет войти в воду.

Закаливание воздухом 2-3-летних детей проводится в виде воздушных ванн, которые сочетаются с утренней гимнастикой. Ребенок занимается в легкой одежде (трусы, майка, тапочки) при температуре воздуха в комнате 18-20 °С, после чего умывается холодной водой (рук до локтей и грудь до пояса). Прохладный воздух положительно воздействует на ребенка во время ежедневных 2-3-разовых прогулок на улице при температуре воздуха не ниже 10 °С.

Очень полезная закаливающая процедура, существенно снижающая частоту простудных заболеваний, - хождение детей босиком. Приучать к нему ребенка нужно постепенно. Сначала малышу дают возможность побыть без обуви некоторое время на разостланном одеяле или ковре, затем в теплые летние дни ему позволяют несколько минут побегать по нагретому песку или траве. Вначале продолжительность хождения босиком не должна превышать 30-40 мин в день. Постепенно она увеличивается. Когда малыш приучен к таким условиям, ему можно позволить короткое время побегать

босиком зимой по полу теплой квартиры, летом – по нагретому солнцем асфальту. Дошкольник, приученный к хождению босиком в теплой комнате зимой, может с пользой для здоровья в теплое время года бегать без обуви постоянно и дома, и во дворе.

Лучшая пора для закаливания – лето. Разумно проведенное лето помогает предохранить малыша от простудных заболеваний в холодное время года. Лучше, если отдых ребенка организуется в родных местах с привычными климатическими условиями.

Прогулки на свежем воздухе также эффективное средство закаливания детей. Особенно полезны они в солнечную погоду в тени. Прохладная погода и дождь не должны быть препятствием для прогулок. Каждый ребенок нуждается в максимально длительном пребывании на свежем воздухе (в зимнее время не менее 3-4 ч), конечно, при этом не следует нарушать режим. Для прогулки его надо одеть в соответствии с температурой воздуха, влажностью, силой ветра, имея в виду, что при той же температуре влажный воздух холодит больше, чем сухой, а ветер усугубляет охлаждающее действие воздуха.

Во время прогулки не следует закрывать малышу нос и рот. Одежда должна быть достаточно теплой, но в то же время легкой, не стесняющей движений. Захваченные с собой на улицу игрушки, лопатки, саночки и т. д. заставляют малыша больше двигаться, бегать. Не следует прекращать прогулки во время болезни ребенка, если врач не отменил их: свежий воздух — хороший помощник в борьбе с инфекцией. Очень важно, чтобы ребенок сам стремился к свежему воздуху, солнцу, воде.

Задача родителей — оказать на него определенное психологическое воздействие, чтобы ребенок понимал необходимость **закаливающих мероприятий** для его здоровья.