***План:***

1. Физиологические предпосылки необходимости закаливания.
2. Основные правила закаливания.
3. Основные виды закаливающих процедур:

3.1. Воздушные процедуры;

3.2. Закаливание солнечным светом;

3.3. Водные процедуры.

***Физиологические предпосылки необходимости закаливания***

Рождаясь, ребенок попадает в новую среду обитания. Природа наделила младенца множеством различных приспособительных и защитных механизмов, для того чтобы он мог выжить и начать развиваться в этой среде. Так, например, у ребенка есть механизмы терморегуляции, предупреждающие перегревание и переохлаждение. Кутая ребенка, создавая ему тепличные условия, мы «лишаем работы» эти механизмы. Став ненужными, они могут постепенно атрофироваться, и тогда даже легкий ветерок будет представлять для ребенка угрозу - оказавшийся беззащитным малыш легко может заболеть.

Выносливость организма и его сопротивляемость по отношению к меняющимся условиям внешней среды повышаются под влиянием ***закаливания*** - воздухом, водой, рассеянным солнечным светом: у ребенка повышается иммунитет к различным заболеваниям, совершенствуются механизмы терморегуляции; закаливание способствует правильному обмену веществ, оказывает положительное влияние на физическое развитие ребенка, на адаптацию его организма к новым условиям жизни. Закаливание - ведущий метод повышения сопротивляемости детского организма. Воздух, солнце и вода – это те естественные факторы, которые помогают ребенку обрести стойкость к любым атмосферным условиям.

Рассмотрим основные физиологические предпосылки действия закаливания. При понижении температуры окружающей среды происходит рефлекторное сужение кровеносных сосудов кожи, вследствие чего количество протекающей через них крови уменьшается, а следовательно, снижается и отдача тепла. Выработка тепла во внутренних органах, главным образом в печени, увеличивается. Благодаря этому организму удается сберечь тепло и сохранить постоянную температуру тела.

При повышении температуры внешней среды ответная реакция организма, наоборот, выражается в усилении теплоотдачи: расширяются кожные сосуды, увеличивается количество протекающей через них крови, усиливается потоотделение и учащается дыхание. Выработка тепла при этом снижается, и тем самым организм избегает перегревания.

Нарушения теплового равновесия причиняют существенный вред здоровью. Чрезмерное охлаждение ведет к ослаблению организма, снижению его устойчивости, уменьшению сопротивляемости болезнетворным микробам, повышает риск развития заболеваний.

У человека при погружении ступней ног в холодную воду происходит прилив крови к слизистым оболочкам носа и верхних дыхательных путей, повышение их температуры и увеличение количества выделяемой слизи. Все это создает благоприятные условия для развития микробов, попадающих на слизистые оболочки. Быстрое увеличение числа микробов и одновременное ослабление сопротивляемости организма ведут к возникновению воспалительных процессов, простудных заболеваний - катару верхних дыхательных путей, ангине, воспалению легких.

Защитником человека от различных заболеваний, и в частности – от простудных заболеваний – является иммунная система. Иммунная система человека "распознает" все вредные и чужеродные вещества, проникающие в организм, и создает защиту против вирусов и бактерий, предупреждает развитие раковых клеток. Эта система начинает формироваться в основном на этапе внутриутробного развития и заканчивает свое формирование примерно на первом году жизни малыша. Если ребенок находится на естественном вскармливании, то через молоко матери он получает защитные вещества, и таким образом усиливается еще не совсем совершенный собственный иммунитет. Хуже, если малыш лишен материнского молока: он чаще и тяжелее болеет. Такие дети особенно нуждаются в закаливании.

***Как возникает простуда***? У незакаленного человека сосуды носоглотки от холода суживаются, и кровоток ухудшается. Вообще, организм человека устроен так, что при нормальном кровообращении никакой вирус не пройдет в клетку. Простуда начинается тогда, когда нарушается кровоток в верхних дыхательных органах. Вот тут все те вирусы, которых так много вокруг нас, проникают в клетку. Вирусы - паразиты. Они могут жить и размножаться только внутри клетки. Пораженная вирусом клетка погибает и отторгается. На эту поврежденную поверхность уже вторично воздействует бактериальная инфекция.

***Что дает закаливание***? Если же ребенок приучен к холоду, то реакция сосудов меняется, вплоть до обратной: под влиянием холода сосуды закаленного человека вначале суживаются, а потом резко расширяются. В какой момент закаливания происходит такое изменение реакции сосудов - через месяц, полгода или неделю? У каждого ребенка это индивидуально.

Для достижения наибольшего эффекта закаливания необходима постоянность воздействия и постепенное повышение его интенсивности. Если остановиться на одной и той же интенсивности нагрузки, например, поливать ребенка постоянно водой одной и той же температуры, не снижая ее, или проводить процедуры редко (несколько раз в месяц), то эффекта от такого закаливания не будет.

Таким образом, благодаря закаливанию организм получает способность реагировать на изменение температуры окружающей среды раньше, чем наступит чрезмерное охлаждение или перегревание.

***Основные правила закаливания***

В выборе тактики закаливания важны систематичность, постепенность, учет индивидуальных особенностей каждого ребенка, возраст, разнообразие средств и форм, активный режим, сочетание общих и местных процедур. Осуществляя закаливание детей, следует учитывать анатомо-физиологические особенности организма ребенка, несовершенство его терморегуляторного механизма. Чем меньше ребенок, тем резче выражена эта особенность. Детский организм вследствие недостаточного развития нервной системы плохо приспосабливается к изменениям температуры окружающей среды. В связи с этим легче наступает нарушение теплового равновесия.

Для того чтобы закаливание было эффективным и не навредило ребенку нужно выполнять основные правила закаливания:

***Систематическое использование закаливающих процедур во все времена года без перерывов.*** Перерывы в закаливании ведут к ослаблению адаптационных механизмов, формирующихся под влиянием закаливающих процедур. Даже у взрослых через 3 - 4 недели после прекращения закаливающих процедур резко ослабляется выработанная устойчивость к воздействию холода. У детей на первом году жизни исчезновение эффекта адаптации происходит в еще более короткие сроки - через 5 - 7 дней. По мере изменения условий, связанных с временем года, процедуры надо варьировать, не отменяя их полностью. Например, летний душ зимой можно заменить обливанием ног. Обеспечить систематическое проведение закаливающих процедур в течение круглого года можно лишь в том случае, если они прочно войдут в распорядок дня ребенка и будут сочетаться с обычными мероприятиями, проводимыми в различное время суток (умывание, прогулка, сон, игра, гигиеническая ванна и т.д.).

***Постепенное увеличение силы раздражающего воздействия.*** Закаливание основано на свойстве организма постепенно приспосабливаться к необычным условиям. Устойчивость к воздействию пониженных температур должна воспитываться последовательно, но непрерывно. Переход от более слабых по воздействию закаливающих процедур к более сильным (за счет понижения температуры воздуха, воды и увеличения продолжительности процедуры) необходимо осуществлять постепенно. Особенно это важно для детей раннего возраста и ослабленных детей (недоношенных, страдающих гипотрофией, рахитом, эксудативным диатезом или другими аллергическими заболеваниями).

***Учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка***. При любых закаливающих мероприятиях необходимо учитывать возраст и состояние здоровья ребенка и индивидуальные особенности его организма. С возрастом нагрузки нужно постепенно увеличивать. Чем слабее ребенок, тем осторожнее надо подходить к проведению закаливающих процедур, но закаливать его надо обязательно! Если ребенок все же заболеет, необходимо посоветоваться с врачом, можно ли продолжать хотя бы некоторые процедуры с уменьшенной силой воздействия; если этого сделать нельзя, придется по выздоровлении начать все сначала.

***Проведение закаливающих процедур на фоне положительной настроенности ребенка***. Любое закаливающее мероприятие следует проводить, предварительно создав ребенку хорошее настроение. Нельзя допускать плача, появления чувства беспокойства или страха перед закаливающими процедурами. Если ко времени выполнения процедуры ребенок чем - то расстроен, плачет, лучше перенести процедуру на другое время или совсем отменить: положительного эффекта от этой процедуры получить уже не удастся.

***Соблюдение температурного режима кожных покровов***. Во время закаливания обязательно проверяйте состояние кожи ребенка: проводить процедуру можно лишь в том случае, если нос и конечности у него теплые. Если ребенок охлажден и у него уже имеется сужение сосудов, выработать положительную реакцию на закаливание не удастся, можно получить лишь обратный эффект. Вредно и перегревание: оно повышает влажность кожи, что изменяет ее теплопроводность, в результате чего даже умеренное воздействие прохладной воды или воздуха могут привести к значительному переохлаждению организма ребенка.

За выполнением основных принципов закаливания нужно следить очень тщательно. В случае появления малейших признаков неблагоприятного воздействия закаливающих процедур - вялости или возбуждения, нарушения аппетита и сна - немедленно прекратите закаливание и обратитесь к врачу.

***Основные виды закаливающих процедур***

Закаливающие процедуры разделяют на ***общие***, когда воздействию подвергается вся поверхность тела, и ***местные***, направленные на закаливание отдельных участков тела. Местные процедуры оказывают менее сильное действие, чем общие. Но добиться полезного эффекта можно и при местном закаливании, если умело подвергать воздействию температурных факторов наиболее чувствительные к охлаждению участки тела - ступни, горло, шею. Особенно полезно сочетать общие и местные закаливающие процедуры. Это намного повышает устойчивость организма к неблагоприятным внешним факторам.

***Воздушные ванны*** из всех естественных сил природы рассматриваются как наиболее "мягкие" и безопасные процедуры. С них обычно и рекомендуется начинать систематическое закаливание организма.

Закаливающее действие воздуха связано с разницей температур между ним и поверхностью кожи. Слой воздуха, находящийся между телом и одеждой, обычно имеет постоянную температуру около 27-28°С. Разница между температурой кожи одетого человека и окружающим воздухом, как правило, невелика, поэтому отдача тепла организмом почти незаметна.

C помощью закаливания можно повысить не только приспосабливаемость детского организма к изменению внешних условий, но и заложить на всю жизнь прочный фундамент здоровья.

При самом внимательном уходе немыслимо оградить ребенка от всех неожиданных перемен температуры, внезапных сквозняков, 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, чем чаще болеет Единственное надежное средство - закаливание.

Длительное пребывание на свежем воздухе - непременный элемент закаливания. Даже зимой нужно стараться, чтобы дети были на прогулке не менее 3 - 4 час. Как правило, во время прогулки проводятся подвижные игры.

Можно выделить несколько способов закаливания воздухом. Рассмотрим эти способы применительно к детям до года.

***I способ - проветривание помещения***. Закаливание воздухом начинается именно с этого. Лучший способ проветривания - сквозное, его можно устраивать в отсутствие ребенка. Закаливающим фактором при проветривании помещения является понижение температуры на 1 - 2°С. Осенью и зимой проветривать помещение необходимо 4 - 5 раза в день по 10 - 15 минут. Летом окно должно быть открыто, оптимальная температура воздуха в помещении, где находится грудной ребенок, - + 20.

Исследования показали, что при более высокой температуре в помещении рост и развитие ребенка задерживаются.

***II способ - прогулка, включающая и сон на воздухе***. Желательно как можно больше времени проводить под открытым небом. Летом за городом целесообразно питание, сон, гимнастику, игры вынести на свежий воздух. В любое время года полезно гулять, не забывая, однако, что одевать ребенка нужно по погоде. Детей с 2 - 3 - недельного возраста в холодное время года при температуре воздуха не ниже - 5°С надо выносить на улицу. Продолжительность первой процедуры - 10 минут, в дальнейшем время прогулки следует довести до 1, 5 - 2 часов и гулять два раза в день. В теплое время года прогулки с ребенком должны быть ежедневными, 2 - 3 раза в день, между кормлениями по 2 - 2, 5 часа.

В первые 1, 5 года жизни ребенка рекомендуется дневной сон на воздухе. При этом быстрое засыпание, спокойный сон, ровное дыхание, розовый цвет лица, отсутствие пота, теплые конечности по пробуждении свидетельствуют, что ребенок одет правильно, то есть находится в состоянии теплового комфорта. При охлаждении или перегревании ребенок спит беспокойно. Синющность лица, холодный нос, холодные конечности являются показателями резкого охлаждения. Потный лоб и влажная кожа свидетельствуют о том, что ребенку жарко.***III способ - воздушные ванны***. Под влиянием воздушных ванн повышается поглощение кислорода, существенно изменяются условия теплообмена, улучшается состояние нервной системы ребенка - он становится спокойнее, лучше ест и спит.

Для детей первого года жизни воздушные ванны начинаются с пеленания. Полезно при каждом пеленании и переодевании оставлять ребенка на некоторое время раздетым. Раздевать и одевать ребенка надо не торопясь. Температура воздуха во время воздушной ванны должна постепенно снижаться до + 18 - 20°С. Время воздушных ванн следует постепенно увеличивать, причем уже с месячного возраста воздушную ванну надо сочетать с массажем и гимнастикой.

В течение первого полугодия жизни рекомендуется проводить воздушные ванны по 10 минут 2 раза в день. Начинать надо с 3 минут, ежедневно прибавляя по 1 минуте.

В течение второго полугодия - 2 раза в день по 15 минут, ежедневно увеличивая продолжительность ванны на 2 минуты.

Во время и после воздушной ванны ребенок должен выглядеть бодрым, у него должно быть хорошее настроение. Следите за тем, чтобы дети в это время не плакали и имели возможность двигаться. Признаки переохлаждения: при появлении «гусиной кожи» надо одеть ребенка, прекратить проведение воздушной ванны, а в дальнейшем уменьшить ее продолжительность. Всегда необходимо обращать внимание на сон и аппетит ребенка: их нарушение может быть признаком неблагоприятного влияния воздушной ванны.

В летний период воздушные ванны можно сочетать с солнечными.

***Закаливание солнечными лучами***

Солнечный свет совершенно необходим для нормального развития ребенка. Недостаток его вызывает различные отклонения в организме детей, приводит к заболеванию рахитом. Вместе с тем неблагоприятно отражается на детском организме и избыток солнечных лучей. Рекомендации о разумном использовании солнца как закаливающего фактора должны особенно тщательно выполняться по отношению к детям.

Ни в коем случае нельзя допускать слишком длительного пребывания детей под палящими лучами солнца. Во время прогулок и солнечных ванн голова ребенка должна быть всегда прикрыта легким светлым головным убором.

Детей в возрасте до 1 года нельзя подвергать облучению прямыми солнечными лучами. Лучше всего в этом возрасте проводить закаливание рассеянным солнечным светом. Ребенку лучше находится в так называемой «кружевной тени». Вначале он должен быть одет в рубашку из легкой светлой ткани при температуре воздуха + 22 - 24°С. В середине бодрствования ребенка надо раздеть и оставить его обнаженным на несколько минут, постепенно увеличивая время закаливания до 10 минут. На голову малышу нужно надеть панамку. Полезно, чтобы он в это время свободно перемещался в манеже, на площадке, играя с игрушками.

При хорошем общем состоянии, если ребенок хорошо переносит нахождение в кружевной тени деревьев, можно подставить его и под прямые солнечные лучи, вначале на полминуты, а затем постепенно довести время пребывания на солнце до 5 минут. Производить эту процедуру необходимо утром (до 10 - 11 часов) или вечером (после 17). Необходимо следить за тем, чтобы ребенок не перегрелся. При покраснении лица, появлении раздражительности, возбудимости надо увести его из кружевной тени деревьев или из - под прямых лучей солнца в тень и напоить остуженной кипяченой водой. Если ребенок ослаблен заболеваниями, закаливание солнечными лучами должно проводиться очень осторожно, под контролем постоянно находящегося рядом взрослого, необходимо также периодически консультироваться с лечащим врачом или врачом ЛФК, которые разрешают и дозируют процедуру.

Для детей старше года температура воздуха при воздушных ваннах составляет 18-19°С, в возрасте от 3 до 6 лет она снижается до 16°С. Во время воздушной ванны дети должны находиться в движении: участвовать в подвижных играх, выполнять гимнастические упражнения и т.п.

После воздушных ванн, проводимых в помещении, можно переходить на открытый воздух. Регулировать действие воздуха на организм помогает постепенное облегчение одежды.

Одно из эффективных средств закаливания - дневной сон на открытом воздухе летом и зимой в любую погоду. Лучше всего укладывать детей спать на веранде или балконе.

Детям постарше после облучения рассеянным светом можно разрешать пребывание под прямыми лучами солнца.

Закаливание солнцем лучше всего проводить во время прогулок или спокойной игры детей в утренние часы.

Необходимо внимательно следить за тем, чтобы ребенок не "обгорел". Первое время солнечные ванны ему лучше принимать в легкой одежде - белой панаме, светлой рубашке и трусах. Через 3-4 дня вместо рубашки надеть майку, еще через несколько дней он может принимать процедуры обнаженным. Длительность первых - 4 мин (по 1 мин на спине, животе, правом и левом боку). Затем каждые 2-3 дня прибавляйте по 1 мин. на каждую сторону 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 6-7-летних детей - до 20-30 мин.

После солнечной ванны желательно провести обливание или другую водную процедуру. Как правило, детям достаточно принимать солнечную ванну 1 раз в день. Во время закаливания солнцем постоянно следите за поведением ребенка. При появлении сердцебиения, головной боли, вялости закаливание солнцем прекратите и обратитесь к врачу.

***Закаливание детей водой*** следует начинать с местных процедур - умывания, мытья ног перед сном, игр с водой. С раннего возраста приучать детей к прохладной, но, конечно, не очень холодной воде.

При местных водных процедурах начальная температура воды должна быть 28-30°С, затем ее снижают через каждые 3-4 дня на 1-2°С, для грудных детей до 20-22°С, а для детей старше года до 16-18°С.

В дальнейшем от местных процедур переходить к кратковременным общим процедурам - обтиранию, обливанию, ванне, душу, купанию в открытых водоемах.

Рекомендуется начитать с сухих обтираний. Делать это кусочком фланели. Тело ребенка протирают до появления небольшой красноты.

Через две недели приступают к влажным обтираниям. Рукавичку из махровой ткани смачивают в воде и немного отжимают. Сначала обтирают руки, затем ноги, живот и спину. Обтирание продолжается 1-2 минуты. После этого кожу вытирают сухим полотенцем и делают легкий массаж до появления умеренного покраснения. При общем обливании голову оставляют сухой. Обливание продолжается 20 - 30 сек. Затем тело быстро вытирают насухо.

Температура воздуха в помещении во время обливания не должна быть ниже 18°С. Необходимо внимательно следить за самочувствием ребенка до и после процедуры. Легкое побледнение, появление "гусиной" кожи в начале обливания вполне естественны. Однако если они держатся слишком долго, немедленно прекратите процедуру.

Ванна является длительной процедурой, поэтому температуру воды обычно не снижают. Дети в возрасте до 6 мес. получают гигиеническую ванну ежедневно. Температура воды для детей до 1 года - 37°С, продолжительность ванн - 5 мин.

Купание в открытых водоемах - самый лучший способ закаливания в летнюю пору. Купаться дети могут начинать только после предварительного закаливания воздухом и водой. Температура воды в открытом водоеме должна быть не менее 22°С, а воздуха 24°С. Время пребывания в воде вначале составляет 3 мин., затем постепенно увеличивается до 6-8 мин. Купаться детям достаточно 1 раз в день. Лучшее время для этого в средней полосе - от 11 до 12ч.

Ребенку более старшего возраста очень хорошо дать возможность бегать босиком, особенно утром. Замечательным эффектом закаливания обладает хождение босиком по росе. Как можно больше разрешайте ребенку бегать по воде на речке, на озере, на пруду.

В некоторых исследованиях о закаливании предлагается использовать в качестве закаливающих процедур баню. Баня - замечательная закаливающая и лечебная процедура. Очень хороша баня при тяжелых диатезах, аллергических заболеваниях дыхательной системы. Противопоказания для бани гипертония высокой степени или гипотония, тяжелое поражение почек, нервной системы, особенно повышенное внутричерепное давление, болезни сердца.

Первый раз можно повести малыша в баню уже в 7-8 месяцев. Есть два варианта бани: сухая и парная. Дети, как правило, лучше переносят парную.

Перед этой процедурой нужно приготовить заранее два-три тазика холодной воды. На голову малышу нужно надеть толстую шерстяную шапочку и занести его в парилку. Ребенок должен быть сухим. С грудным малышом не стоит торопиться: при его крике или испуге нужно тут же покинуть парилку. Выйдя оттуда, надо сразу же облить и ребенка холодной водой из приготовленных тазиков, потом завернуть его в простынку, дать ему питье: отвар шиповника, компот, воду с ягодами и т.п. Процедуру повторить три раза. Только после этого можно вымыть ребенка.

Необходимо помнить, что все закаливающие процедуры - будь то воздушные, водные или солнечные - весьма сильное средство воздействия на детский организм, поэтому следует обязательно соблюдать все правила закаливания.

***Литература***

1. Вайнбаум Я.С. Гигиена закаливания // Вайнбаум Я.С. и др. Гигиена физического воспитания и спорта. – М., 2002. – С. 72 – 91.
2. Баранов А.Е. Избавляемся от простуды // Физическая культура в школе, 1997. - №2. – С. 83 – 85.
3. Брязгунов И. Закаливание: принципы и методы // Семья и школа, 1998. - №3. – С. 30 – 31.
4. Грегор О. Зачем нужно закаливание // Грегор О. Жить не старея. – М., 1992. – С. 130 – 136.
5. Крамских В.Я. Воздух закаливает и лечит. – М., 1986.
6. Лаптев А.П. , Гук Е.П. Физкультура и закаливание в семье. – М., 1984.
7. Михайлов В. Основы воспитания здорового ребенка // Книга молодой семьи: Сборник. – Л., 1990. – С. 104 – 131.
8. Преображенский К. Со второго дня жизни // Семья и школа, 1998. - № 5. – С. 38 – 40.
9. Тимофеева А.М. Беседы детского доктора. – М., 1995.
10. Якушева Е. Закаливание с рождения // Здоровье детей: Приложение к газете «Первое сентября», 1998. - №1,2. – С. 6 – 7.