**Содержание.**

1. **Физическая культура первого года жизни ребенка:**
	1. **Гимнастика.**
	2. **Специальные виды гимнастики для малышей:**
		1. **динамическая гимнастика,**
		2. **фитбол,**
		3. **аквадинамическая гимнастика.**
	3. **Основные приемы массажа**
2. **Основные приемы закаливания детей первого года жизни**
	1. **Закаливание воздухом**
	2. **Закаливание солнечными лучами**
	3. **Водные процедуры**
	4. **Младенец и сауна**

**Гимнастика ребенка первого года жизни.**

Маленький ребенок — вовсе не уменьшенная копия взрослого человека. Дело не только и даже не столько в разных пропорциях телосложения — различия между младенцем и взрослым куда глубже, они касаются строения и особенностей функционирования внутренних органов, центральной и периферической нервной системы, костной и мышечной систем, кожи, обменных процессов. Несравненно большая, в сопоставлении с взрослым, потребность ребенка в движении — одна из важнейших биологических особенностей растущего организма, обязательное условие его нормального формирования и развития, причем как физического, так и интеллектуального: эти два аспекта у грудных детей не просто взаимосвязаны, а составляют единое целое.

Доказано, что оптимальная двигательная активность ребенка обеспечивает:

увеличение притока крови к мышцам, а значит — совершенствование процесса транспортировки питательных веществ и кислорода к тканям;

улучшение обмена веществ;

совершенствование функции коры надпочечников;

более прочное соединение мышц с костями, так как постоянные сокращения мышечных сухожилий стимулируют рост надкостницы (т.е. движение можно считать биологическим стимулятором роста).

Напрашивается вопрос: что же следует понимать под «оптимальной двигательной активностью» грудного ребенка? Ведь такому малышу не предложишь побегать, попрыгать или сделать утреннюю зарядку. Конечно, природой в нем изначально «запрограммирована» мощная потребность в движении. Понаблюдайте за новорожденным младенцем, когда он не спит и не «скручен» пеленками, — вам не удастся даже на мгновение «застать» его в полной неподвижности. Однако в современных условиях мы — из самых добрых (и не всегда таких уж неразумных) побуждений — в той или иной степени навязываем своему малышу собственный ритм и стиль жизни, так или иначе, ограничивая и корректируя движения, предусмотренные для него природой.

Дабы помочь ребенку восполнить дефицит движения и стимулировать его психофизическое развитие, врачи рекомендуют гимнастические упражнения (дозированные в зависимости от возраста, состояния здоровья и самочувствия ребенка), массаж и закаливающие процедуры.

Прежде всего, речь пойдет о **гимнастике**.

Все гимнастические комплексы для младенцев должны отвечать одним и тем же требованиям:

1. Прежде всего, все комплексы должны быть дифференцированы по возрасту, то есть упражнения должны соответствовать возрастным особенностям ребенка.

2. Занятия проводятся регулярно: ежедневно, систематически (несколько раз в день), в течение длительного периода (желательно на протяжении всего первого года жизни).

3. Гимнастикой следует заниматься за 30 минут до кормления или через 45-50 минут после него.

4. Помещение должно быть хорошо проветрено, оптимальная температура воздуха + 20-22°С.

5. Все упражнения и приемы повторяются по 2-4 раза. В первые дни занятий делают 3-5 упражнений, а через 3-5 дней — все упражнения комплекса.

6. Продолжительность процедур 10-15 минут.

7. Все упражнения следует сопровождать ласковыми словами, стараясь вызвать у ребенка положительную реакцию.

8. Ни в коем случае нельзя ни сажать, ни ставить ребенка, прежде чем он научится движениям в горизонтальном положении (повороты на спину, на живот, ползание на животе и на четвереньках)!

9. Начинать и заканчивать процедуры следует легким поглаживанием (легкими, скользящими движениями ладоней и пальцев по коже ребенка, при которых кожа не собирается в складки).

10. Поглаживание рук ребенка проводится от кисти к плечу и к подмышечным впадинам, ног — от стоп к паху, живота — по направлению от боков к пупку и по часовой стрелке вокруг пупка.

Гимнастические упражнения, проводимые с грудными детьми, призваны не только закреплять и совершенствовать возникающие у них навыки, но и предвосхищать появление этих навыков.

В первом полугодии жизни ребенка, особенно в первые три месяца, делаются упражнения, основанные главным образом на безусловных (врожденных) рефлексах, связанных с разгибанием туловища и конечностей. Это снижает повышенный тонус в мышцах-сгибателях, уравновешивая тонус сгибательной и разгибательной мускулатуры ребенка. Последнее очень важно, так как способствует развитию движений, направленных на сохранение позы и изменение положения тела в пространстве, развитию ручной умелости.

После 3-4 месяцев выполняются активные упражнения, в основе которых лежат главным образом врожденные рефлексы положения (так называемые постуральные рефлексы), вводятся пассивные упражнения.

Конечно, в идеале гимнастический комплекс должен индивидуально разрабатываться для каждого ребенка. Перед началом проведения сеансов гимнастики с вашим малышом желательно посоветоваться с лечащим педиатром. Однако существуют упражнения, полезные для подавляющего большинства детей одного возраста — с одной-единственной оговоркой: не следует заниматься общеоздоровительной гимнастикой с ребенком, которому врачи на тех или иных основаниях (проблемы с кожей, какие-либо заболевания и особенности развития) предписывают специальные массажно-гимнастические комплексы или рекомендуют некоторое время вовсе повременить с гимнастикой.

**Примерные комплексы гимнастики для детей первого полугодия жизни**

**Первый месяц**

1. Исходное положение ребенка (дальше — и.п.) — лежа на животе и на спине. Легкое массирующее поглаживание груди, живота, спины, ягодиц, конечностей.

2. И.п. — на спине. Слегка надавите большим пальцем своей руки на средину ладони ребенка. При этом ребенок открывает рот, слегка вытягивает губы вперед, приподнимает голову и напрягает мышцы плечевого пояса и рук.

3. И.п. — на спине. Вложите указательные пальцы своих рук в ладони ребенка. Он должен хорошо захватить их и прочно удерживать, а затем приподнять голову и верхнюю часть туловища.

4. И.п. — на спине. Слегка надавите большими пальцами на ступни ребенка у основания второго и третьего пальцев ног. Пальчики ребенка согнутся к подошве.

5. И.п. — на животе. Подставьте под подошву ребенка свою ладонь. Малыш начнет активно двигать руками и отталкиваться ножками от препятствия (совершать «ползательные» движения).

6. И.п. — на боку. Легко проведите указательным и средним пальцами своей руки около позвоночника ребенка в направлении от шеи к ягодицам. При этом ребенок дугой выгибается назад. Упражнение выполняют поочередно на правом и левом боку.

7. И.п. — на спине и на животе. Легкое массирующее поглаживание груди, живота, спины, ягодиц, конечностей.

8. И.п. — на спине. Дыхательные упражнения. Расположите свои руки по бокам грудной клетки ребенка и в такт его дыханию слегка надавливайте на грудную клетку ребенка.

**Второй-третий месяц**

**1.** *И.п. — на спине.* Вызывание «комплекса оживления». В ответ на обращенную к нему ласковую речь и улыбку взрослого у ребенка возникают положительные эмоции, выражающиеся в целом комплексе звуков и движений: малыш гулит, улыбается, двигает руками и ногами, как бы «смеется» всем телом*.*

**2.** *И.п. — на спине и на животе.* Легкое массирующее поглаживание груди, живота, спины, ягодиц, конечностей.

**3.** *И.п. — на спине.* Разведите руки ребенка в стороны, а затем скрестите их у него на груди таким образом, чтобы обхватить ими его туловище*.*

**4.** *И.п. — на спине.* Возьмите ручки ребенка в области предплечий, ближе к кистям, и имитируйте «боксирующие» движения*.*

**5.** *И.п. — на руках взрослого.* Ритмично надавливайте ладонью на спину ребенка, в такт его дыханию постепенно передвигая ладонь от шеи к пояснице*.*

**6.** *И.п. — на животе.* Рефлекторное ползание. Одной рукой поддерживайте ребенка под грудь, а другую положите так, чтобы полусогнутые ноги ребенка упирались в нее. Поместите перед ребенком яркую игрушку. Малыш будет отталкиваться ножками от вашей руки — «ползти»*.*

**7.** *И.п. — на спине.* Рефлекторное ползание. Одной рукой поддерживайте ребенка под спину, а другую подставьте ему под ножки. Отталкиваясь ножками от вашей руки, ребенок «поползет».

**8.** *И.п. — на спине.* Дыхательное упражнение. Ритмично надавливайте на переднюю и боковые поверхности грудной клетки ребенка, обходя грудинную кость*.*

**9.** *И.п. — на боку.* Легко проведите указательным и средним пальцами своей руки около позвоночника ребенка в направлении от шеи к ягодицам. При этом ребенок дугой выгибается назад. Упражнение выполняют поочередно на правом и левом боку

**10.** *И.п. — на спине.* Своей левой рукой обхватите голени ребенка, а правой — его левое предплечье. С вашей минимальной помощью ребенок поворачивается на бок. В направлении движения поместите яркую игрушку, чтобы привлечь внимание ребенка. Упражнение выполняйте попеременно — то вправо, то влево*.*

**11.** *И.п. — на боку* (поочередно на левом и правом). Ритмично надавливайте ладонью на боковую и заднюю поверхности грудной клетки ребенка.

**12.** *И.п. — на спине.* Вложите указательные пальцы своих рук в ладошки ребенка. Он цепко захватит их и будет прочно удерживать. Слегка потяните ребенка к себе (но только в том случае, если малыш сам немного подтягивается), а затем осторожно опустите в исходное положение*.*

**13.** *И.п. — на спине, на животе.* Поместите прямо перед ребенком яркую звучащую игрушку, дождитесь, когда его взгляд устойчиво сосредоточится на ней. Затем перемещайте игрушку то вправо-влево, то вверх-вниз — ребенок будет следить за движущимся объектом. Упражнение следует выполнять поочередно на спине и на животе.

**Четвертый-шестой месяц**

**1.** И.п. — на спине. Вызывание «комплекса оживления». В ответ на обращенную к нему ласковую речь и улыбку ребенок начинает гулить, улыбается, двигает руками и ногами.

**2.** И.п. — на спине и на животе. Легкое массирующее поглаживание груди, живота, спины, ягодиц, конечностей.

**3.** И.п. — на спине. Дыхательное упражнение. Слегка развести руки ребенка в стороны, скользя ими по поверхности стола, затем прижать плечи согнутыми к боковым поверхностям грудной клетки, а предплечья — к передним отделам грудной клетки.

**4.** И.п. — на спине. Сгибайте и разгибайте ножки ребенка — вначале попеременно, затем одновременно.

**5.** И.п. — на спине. Возьмите руки ребенка в свои и легким подтягиванием на себя стимулируйте поднимание головы и верхней половины туловища — «присаживание». Затем опустите ребенка в исходное положение.

**6.** И.п. — на спине. Повороты со спины на живот и с живота на спину с поддержкой ребенка за ноги. Захватив обе голени ребенка одной рукой, выпрямите его ноги и аккуратно поверните малыша на бок, а затем на живот и снова на спину. Упражнение следует выполнять попеременно в правую и в левую сторону. Чтобы стимулировать активные повороты ребенка, поставьте в поле его зрения яркую игрушку, поощряйте его ласковой речью.

**7.** И.п. — на спине. Ритмично надавливайте ладонями на передние и боковые поверхности грудной клетки, обходя грудинную кость.

**8.** И.п. — на спине. Круговые движения ног в тазобедренных суставах. Захватив голени ребенка, согните его ножки в коленях, подведя бедра к животу, затем разведите согнутые ноги в стороны, после чего выпрямите их и сведите вместе.

**9.** И.п. — на животе. Ползание за игрушкой. Поместите перед ребенком яркую звучащую игрушку. Привлекая внимание ребенка к игрушке, побуждайте его ползти и/или тянуться к ней руками. Сначала игрушку стоит положить поближе, потом, если ребенок успешно передвигается в заданном направлении, ее можно слегка передвинуть вперед, подальше от него. Однако не делайте цель недостижимой — после того как малыш доползет до игрушки, дайте ему подержать ее, похвалите.

**10.** И.п. — на спине. Приподнимите лежащего на спине ребенка над столом на вытянутых руках. Это вызывает рефлекторное сгибание туловища вперед и выпрямление ног.

**11.** И.п. — на спине, на животе. Рассматривание ярких, звучащих, удобных для захвата игрушек из положения на спине, на животе. В этом возрасте ребенок активно приподнимает головку и плечевой пояс, поворачивается в сторону игрушки*.*

**6-9 месяцев**

**1.** Исходное положение (и.п.) — лежа на спине. Вызывание реакции оживления. В ответ на обращенную к нему ласковую речь и улыбку взрослого у ребенка возникают положительные эмоции, выражающиеся в целом комплексе звуков и движений: малыш гулит, улыбается, двигает руками и ногами, как бы «смеется» всем телом.

**2. (а)** И.п. — лежа на животе. Хватание игрушки (мама держит ее перед малышом и сбоку от него на расстоянии вытянутых рук ребенка) вытянутыми руками. **(б)** То же в и.п. лежа на спине — игрушка вверху, слева, справа; ребенок высоко поднимает руки и верхнюю половину туловища. **(в)** То же в и.п. сидя.

**3.** И.п. — на спине. Круговые движения стоп. Слегка приподнимите ногу ребенка, захватив снизу одной рукой голень, другой — стопу. Совершайте круговые движения в голеностопном суставе (осторожно!) по часовой стрелке и против, поочередно правой и левой стопой.

**4.** И.п. — на спине. Упражнение на сопротивление: отталкивание от руки, от тела взрослого или от мяча.

**5.** И.п. — на спине. Активные повороты за игрушкой (с незначительной помощью матери или без нее) вправо и влево.

**6.** Ползание на животе. Побуждайте малыша к этому яркой, лучше звучащей, игрушкой, ласковыми словами, одобряющими его достижения.

**7.** Вставание на четвереньки, вначале с помощью взрослого, а затем без него.

**8.** И.п. — на спине. Вложите указательный палец в правую ладонь ребенка, другой рукой зафиксируйте бедра или голени ребенка. Подтягивайте правый кулачок ребенка к его левой ноге, стимулируя его усилия игрушкой, словом, побуждайте ребенка к переходу в положение сидя. Поднимаясь, он должен опереться сначала на локоть, потом на ладонь.

**9.** И.п. — стоя на столе лицом к взрослому, который поддерживает ребенка подмышки. Упражнение для развития навыков ходьбы. Стимулируйте переступание, вначале поддерживая малыша подмышки, затем — за кисти обеих рук и, наконец, одной руки. Однако лишь при условии, что ребенок может самостоятельно стоять у опоры.

**10.** И.п. — стоя на четвереньках. Упор на руках. Придерживая ребенка за бедра и слегка приподнимая над плоскостью опоры, помогайте ему удерживаться на руках, опираясь на раскрытые ладони.

**11.** И.п. — стоя на столе. Ребенок должен достать игрушку со стола из положения стоя спиной к матери, которая поддерживает его спереди за ноги. По просьбе взрослого достать игрушку ребенок наклоняется, берет игрушку и выпрямляется.

**Специальные виды гимнастики для малышей**

### Динамическая гимнастика

Когда родители в первый раз видят, как на занятиях динамической гимнастикой малышей подбрасывают и переворачивают вниз головой, их охватывает ужас и они думают: "Так заниматься с моим ребенком? Да никогда!" Но потом они меняют мнение. Почему?

**Слабый или сильный?**

Долгое время среди родителей и врачей бытовало представление о новорожденном как чрезвычайно хрупком существе, которое и на руки-то взять страшно. Но появлялись методики раннего развития, и становилось ясно: новорожденный отнюдь не беспомощен - в нем заложен огромный потенциал. Одними из первых воспользовались этим супруги Никитины: их дети бегали босиком по снегу, буквально с пеленок осваивали спорткомплекс, поражая всех, кто их видел. Знакомые с экспериментами Никитиных родители восторженно отнеслись к идее раннего физического развития, и это немало способствовало появлению на свет динамической гимнастики.

**Язык тела**

Как утверждают авторы этой методики, основа всех упражнений - совместное движение ребенка и взрослого. Язык движений понятен малышу: ведь именно с помощью движений - толчками еще не родившийся малыш показывал маме, что не спит, и реагировал на ее прикосновения. Почему бы не общаться с ребенком на этом языке и после рождения?

По мнению родителей, которые занимаются с детьми динамической гимнастикой, в процессе занятий они лучше понимают своего малыша, а тот, в свою очередь, с энтузиазмом и, главное, бесстрашно осваивает окружающее пространство.

**От простого к сложному**

Начинается все с простейших движений: с покачиваний из стороны в стороны, с приподнимания ребенка за ручки. Если дать новорожденному палец -он обязательно ухватится за него и даже попробует подтянуться. Взрослый как бы подсказывает ребенку: "Вот смотри, ты и так можешь, и так тоже". Постепенно упражнения усложняются: покачивания переходят в раскачивания, раскачивания становятся все интенсивнее, ребенка уже подбрасывают, подкидывают и крутят во всех направлениях.

"Да это просто варварство!" - воскликнут многие, и у них есть основания думать так. Когда родители ставят над своим ребенком эксперимент, осваивая динамическую гимнастику по книжкам, - это безответственность. Когда единственным стимулом к занятиям является соображение, что у соседки ребенок на месяц старше, а уже вон что умеет!- это преступление, чреватое несчастьем: малыш может быть травмирован, даже искалечен. Ребенок действительно способен на многое, у него действительно огромный потенциал, но он далеко не всегда готов реализовать его: он может недомогать, быть в плохом настроении, ему может быть страшно, наконец.

**Плюсы**

Занятия динамической гимнастикой помогают решать проблемы с мышечным тонусом, избавляют от колик, укрепляют нервную систему. Если ребенок капризничает, динамическая гимнастика - способ быстро успокоить и даже развеселить его.

**Минусы**

Какие бы аргументы ни приводили сторонники динамической гимнастики, она все-таки травмоопасна, все-таки рискованна. Именно поэтому осваивать упражнения нужно только с опытным инструктором: он покажет, как держать ребенка, чтобы избежать травм, проследит за правильным выполнением движений и т.д.

**Кто же прав?**

Отношение к этому виду занятий крайне противоречиво. Одни родители счастливы, что узнали о гимнастике, благодаря которой (как они думают) их дети растут крепенькими. Другие не могут простить себе этого увлечения, поскольку связывают с ним возникшие у детей проблемы со здоровьем.

Но один факт бесспорен: на занятиях динамической гимнастикой дети хохочут. А ведь чего только не вытворяют с ними! Инструктор закидывает ребенка за спину, крутит, кувыркает - и как ни странно, ручки-ножки остаются целы. (Разительный контраст с теми родителями, которые с величайшей осторожностью даже вынимают малыша из кроватки.) У маленьких ярко выражен инстинкт самосохранения: если что не так, они громким плачем немедленно дают знать об этом. Не говорит ли это о том, что с самого рождения человек испытывает острую нужду в движении? Так есть ли смысл лишать его этого важнейшего стимула к развитию, пеленать и ограничивать пространством детской кроватки?

**Вверх тормашками**.

Теперь перейдем, собственно, к самой динамической гимнастике.

Начало занятий должно быть очень ранним. Дело в том, что многие упражнения можно начинать делать только тогда, когда малыш еще довольно легкий и его еще неподготовленные суставчики свободно выдерживают собственный вес. Будьте внимательны, осторожны и последовательны. И в любом случае, если вы решили начать заниматься, обязательно поговорите с инструктором по динамической гимнастике и своим участковым педиатром, а еще лучше с хирургом или ортопедом.

Итак, вы определились, что динамическая гимнастика как раз то, что нужно. Тогда берите кроху за ноги и поднимайте в воздух. Разумеется, скорее всего, он удивленно или возмущенно завопит, тогда положите его обратно, но не сразу, а через секунду-другую. Если вы сразу прекратите занятие, то малыш, чувствуя вашу неуверенность, больше не разрешит вам никаких «вольностей». Однако помните: ваша цель не приучить его не бояться, а показать, что это совсем не страшно и даже весело.

В следующий заход немного покачайте «маленького акробата» из стороны в сторону — упражнение называется «маятник»: взад-вперед, вверх-вниз. Проделать те же самые движение, совершая захваты одной рукой за обе ручки, другой за обе ножки и только потом за одну ручку и за одну ножку. Первый раз все делаете однократно. Постепенно время занятий увеличивается. Вращайте ребенка за две ножки, за одну, попеременно меняя их. Кстати, если вес и размеры чада уже не позволяют подбрасывать его, как пушинку, и крутить за одну ножку или ручку, то вы вполне можете подключить к этому делу папу и заниматься втроем.

Максимальное время привыкания малыша к таким вот выкрутасам с его персоной — две недели. Потом эта часть упражнений становится самой любимой. Занятия правильнее всего проводить при наличии минимума одежды, а еще лучше голышом и желательно при притоке свежего воздуха.

**Комплекс упражнений на Фитболе**

Современной игровой вариацией динамической гимнастики являются упражнения с «фитболом» - ортопедическим мячом из плотной резины с «рожками»-ручками. Упражнения легко выполнимы и не требуют каких-то значительных усилий, как от мамы, так и ребенка. К тому же, яркая расцветка мяча задает настроение всему занятию.

1. **Туда-сюда на животе**
Малыш лежит на мяче животиком вниз, мама или папа кладут руку ему на спинку, удерживая кроху и покачивая его на фитболе вперед - назад, вправо и влево. Потом по кругу. Это упражнение помогает справиться с газами, при условии, что проводится через 30-40 минут после еды. "Туда-сюда "- отлично тренирует вестибулярный аппарат.
2. **Туда-сюда на спине (с 3-х месяцев)**

 Теперь переверните младенца и положите его на спинку. Увидите сразу, как он напрягает пресс, пытаясь встать. Тоже покачайте в разные стороны, расслабляя мышцы спины. Вообще фитбол - очень ценный снаряд для расслабления и профилактики микро-смещений позвонков.

1. **Пружинка**

Малыш лежит животом вниз на мяче. Здесь понадобится правильный захват ножек - такие захваты "вилочкой" применяются в динамической гимнастике. Лодыжку зажимаете между указательным и средним пальцем. Большой палец "замыкает" кольцо вокруг ножки ребенка. Пружинку можно делать и на спине, тогда полугодовалый малыш обычно стремится подняться - в результате работают нужные мышцы.

1. Для сидячих и ходячих младенцев есть упражнение посложнее - **"Тачка"** - животом вниз. Ребенок упирается руками в мячик (или берет за резиновые усы "), а вы поднимаете ноги, как будто у вас в руках "тачка". Порой бывает трудно удержать равновесие.
2. **"Прыг-скок"**

С любого возраста, кладете малыша на мяч - не важно, животом или спинкой вниз. Раскрытую ладонь сверху, как в первом упражнении и пружините малыша вместе с мячиком, подпевая "прыг-скок, прыг-скок, обвалился потолок". Впрочем, воплощать слова песни в жизнь не стоит... Ремонт нынче дорог.

1. **Растяжки**

Вариации на тему первого упражнения. Малыша качаем на мяче только боком - правым и левым, в "лягушке" на спинке / когда ножки притянуты к животику.

1. **На цыпочках**.

С годовалым ребенком (и старшими детьми) можно походить на мяче с вашей страховкой. Малыш встает на мяч, вы держите его за ручки (снаряд фиксируете коленями), а ребенок пытается ходить. Так тренируется голеностопный сустав и умение держать равновесие. Упражнение можно усложнить: попросив ребенка подняться на цыпочки, как девочка Пикассо.

1. **Лягушка**

Малыш садится на мяч, удерживая себя ногами, и пытается прыгать, сидя на нем. Вы страхуете.

**Аквадинамическая гимнастика и плавание.**

Несколько слов скажем об эмоциональной реакции детей на воду и предлагаемые упражнения. Реакция эта может быть самой различной - от полного спокойствия и принятия до бурного протеста. Большинство детей в той или иной степени испытывает отрицательные эмоции при погружении в воду, несмотря на то, что они хорошо задерживают дыхание. Проявляется страх перед водой, свойственный полностью сухопутным животным. Лишь в отдельных случаях можно обойтись без отрицательных эмоций. Полностью исключить отрицательные эмоции - значит надолго оттянуть время первого самостоятельного погружения под воду.

Как взрослый человек, не умеющий плавать, должен преступить психологический барьер и погрузиться в воду глубиной больше своего роста, чтобы научиться держаться на воде, так и ребенок должен преодолеть некий барьер между своей сухопутной ориентацией и водной средой. И задача родителей - педагогично, без стрессов провести его через этот барьер.

Мы должны быть готовы к таким занятиям, то есть уметь плавать и нырять. А также любить водную среду. Причем не так, как "любят" лекарство, способное облегчить недуг. Вода требует к себе уважительного отношения, как и всякая природная стихия, необходима "интеграция" в нее, ее приятие.

Последовательность усложнения тренировок приводится по этапам. Продолжительность каждого этапа зависит как от освоения ребенком предлагаемой ему программы, так и от степени уверенности родителей в приобретенных навыках обращения с малышом в воде. Часто затягивание начальных этапов необходимо не для ребенка, а для родителей, для приобретения ими большей уверенности в обращении с ребенком и умения лучше чувствовать его состояние.

**Этап 1.** Ребенок привыкает к нахождению в воде, а родители осваивают основные ухваты и учатся свободно манипулировать его телом в воде, изменяя способы поддержки ребенка.

**а) Поддержка "под подбородок".** Это главный для тренировок способ поддержки. Малыш находится в воде спиной вверх. Подвести одну ладонь под его подбородок так, чтобы он опирался на среднюю фалангу безымянного пальца. Мизинец при этом либо отведен под безымянный палец и помогает ему в поддержке подбородка, либо отведен в сторону, не касаясь горла ребенка. Указательный и средний пальцы - перед лицом малыша раздвинуты и слегка согнуты. Эти пальцы при движении скользят по поверхности воды и тем самым контролируют положение головки ребенка. Лицо малыша должно смотреть вперед и немного вверх (голова чуть-чуть запрокинута назад). Голову следует держать ровно, без наклонов, подбородок на поверхности воды. Другой ладонью "обнять" малыша за дальний от вас бок, подведя четыре пальца под грудь, придавая его телу горизонтальное положение, а большой палец оставить сверху на плече для страховки.

**б) Поддержка "под грудь".** Положить ребенка грудью на свою ладонь так, чтобы большой палец сверху охватывал "дальнее" плечо, а четыре других выходили на "дальний" бок. Голова ребенка при этом будет лежать на предплечье. Опустить малыша в воду так, чтобы над водой были только его голова и верхняя часть спины. Вторая рука снаружи подведена под животик, а в дальнейшем может быть и свободной. Это простое и естественное положение позволяет освоиться в ситуации и в дальнейшем используются для отдыха ребенка. Покачивания и легкие надавливания пальцами на живот способствуют срыгиванию ребенком попавших в его желудок воздуха и воды.   После поддержки "под подбородок" этот ухват используется наиболее часто.

**в) Поддержка "под голову".** Ребенок лежит на спине на поверхности воды. Одной рукой поддерживать его голову, подведя ладонь под затылок, другой - под спину. Над поверхностью воды должно быть только лицо ребенка. Если это положение малышу не нравится (это бывает в большинстве случаев), то не следует им увлекаться, оно не является обязательным.

Существует и множество других ухватов, например, "под мышки", "за ручки" и т.д., Являющиеся преимущественно игровыми.

На первом этапе необходимо научиться свободно, манипулировать ребенком в воде, переходя с одного ухвата на другой и совершая некоторые несложные действия.

В положении поддержки "под грудь" совершать плавные покачивания, а затем скольжения вперед-назад. Покачивания полезно научиться производить в ритме дыхания ребенка: на вдохе - вверх, на выдохе - вниз. Чтобы вначале лучше слышать дыхание ребенка, можно близко наклониться к нему.

При поддержке "под голову" также можно совершать скользящие движения. При этом можно упирать ножки малыша о стенку ванны, вызывая к действию рефлекторное отталкивание.

В поддержке "под подбородок" описывать по всей площади поверхности воды траекторию в виде цифры восемь. При этом необходимо четко контролировать поверхность воды.

На этом этапе нужно устранить резкие движения, приводящие к испугу ребенка, что может вызывать негативные реакции на воду.

Если у малыша ярко выражен страх перед водой, то матери можно садиться в ванну вместе с ребенком и кормить его грудью, оставляя над водой лишь его голову.

Достигнув определенной уверенности в обращении с ребенком и убедившись, что он хорошо чувствует себя в воде, можно переходить к следующему этапу.

**Этап 2.** На этом этапе отрабатывается задержка дыхания при попадании воды на голову и лицо. Один из родителей, применяя поддержку "под подбородок", описывает траекторию восьмерки телом ребенка, а другой в одном и том же месте траектории движения поливает водой из ладоней или из чашки на лоб ребенка так, чтобы вода текла по его лицу, препятствуя дыханию. Момент полива должен совпадать с началом выдоха. При этом ребенок рефлекторно задерживает дыхание.

Если после полива малыш начинает волноваться, плакать, интенсивно заглатывать воздух, нужно сделать одну или несколько "холостых" проводок, без поливов, пока он не успокоится и не восстановит дыхание, после чего возобновить поливы. Стараться производить поливы в едином ритме, почувствовать "собственный" ритм ребенка и исходить из него.

Если ребенок не задерживает дыхания или задержка эта слишком мала, то следует использовать для поливов воду на 3 - 4 градуса холоднее, чем в ванной, налив ее предварительно в какую-либо емкость. Возможно, что ребенок не задерживает дыхание по той причине, что на его лицо попадает мало воды.

Задача этого этапа - пробудить и закрепить рефлекс задержки дыхания, увеличить длительность задержки, а также научиться чувствовать фазы дыхания ребенка.

Убедившись, что вы хорошо чувствуете дыхание малыша, поливы можно заменить душем. (Сначала шум от душа может мешать слушать дыхание.)

Добившись длительной задержки дыхания, ритмичности в задержках и доведя количество проводок под душем до нескольких десятков раз, можно перейти к следующему этапу.

**Этап 3.** На этом этапе тренировок важно уметь хорошо чувствовать дыхание ребенка. Проведя несколько раз малыша под струей воды и убедившись, что он надолго задерживает дыхание, очередной раз после проводки под душем окуните его под воду. Это погружение может быть совсем коротким и практически незаметным для ребенка. "Рабочее" же погружение длится 2 - 3 секунды.

Конечная цель - погружение ребенка в ритме на каждом цикле "восьмерки". Ритм необходимо выбирать таким образом, чтобы после погружения ребенок восстанавливал дыхание перед следующим погружением.

Доведя количество погружений до нескольких десятков, переходите к следующему этапу.

**Этап 4.** На этом этапе осваиваются погружения ребенка под воду без предварительных поливов. В положении поддержки "под подбородок" покачивать малыша в ритме его дыхания и в тот момент, когда он сделал вдох, на короткое время погрузить его под воду, После восстановления дыхания повторить погружение.

Добившись собственной уверенности и спокойного восприятия ребенком погружений, перейти к сериям погружений. Погрузить малыша под воду, извлечь. После извлечения на поверхность он должен сделать резкий, короткий выдох через нос, за которым следует вдох. После вдоха тут же снова погрузить его под воду. Увеличивать число погружений в серии до 10 - 20 раз, давая ребенку отдохнуть между сериями. Затем можно делать серии по несколько десятков и даже сотен ныряний в зависимости от целей занятия.

Пройдя эти первые этапы, родители уже получают в свое распоряжение мощный инструмент тренировки, коррекции эмоционального состояния, а также лечения.

Температура воды при занятиях не должна превышать 32 - 34°С. Более теплая вода приводит ослаблению тонуса ребенка и нежеланию выполнять предлагаемые упражнения. Можно подлить горячей воды перед окончанием занятия при расслаблении.

При появлении признаков, свидетельствующих о том, что нагрузка для ребенка слишком высока, нужно прекратить занятие. Эти признаки следующие: отсутствие резкого короткого выдоха после погружения; побледнение кожи или появление синюшного оттенка на всем теле или на голове; синюшный или бледный ободок вокруг губ.

Водные тренировки с самых первых дней жизни могут доставить малышу много радости, открывают новые возможности родителям для общения с ним.

Комплекс аквадинамической гимнастики, помимо тренировки дыхания, включает разного рода отталкивания от дна ванной, прыжки, приседания, разведение-скрещивание рук (под водой). Основной эффект аква-гимнастика оказывает благодаря уменьшению веса тела в воде и кажущемуся меньшему напряжению мышц.

**Основные приемы детского массажа**

Особенностью массажа детей первого года жизни является, прежде всего, преобладающее наличие поглаживающих и растирающих движений. В раннем возрасте массаж, обязательно сочетаемый с гимнастическими упражнениями, помогает при снятии гипертонуса и гипотонуса мышц, своевременному развитию рефлексов.

Детский массаж может носить расслабляющее действие, или, наоборот, бодрящее, тонизирующее. Массаж стоп помогает в профилактике плоскостопия и судорожных синдромов.

Основными элементами детского массажа являются следующие:

1. **Поглаживание.** Поглаживание оказывает расслабляющее воздействие, помогает малышу настроиться на нужный лад, успокоиться. С небольшим усилием поглаживаются ножки в направлении от стопы к колену, и голень от верхней части к колену, ручки – от плечевого сустава к пальчикам, грудь – от центра к плечам, животик – по часовой стрелке вокруг пупка, спинка – вдоль позвоночника, снизу вверх и сверху вниз.
2. Большое значение имеет **массаж стопы**. Он включает комплекс из нескольких движений: энергичное разминание стопы (стимуляция активных точек стопы), растирание стопы (стимуляция сжатия и разжатия пальчиков) – способствует формированию свода стопы, растягивание стопы а пальчики и пяточку в противоположных направлениях, а также отгибание пальчиков.
3. **Массаж рук** производится следующим образом: разминается каждый пальчик и ладошка в целом, затем энергично растираются мышцы плеча и запястья. Можно нежно помассировать плечи, легонько оттягивая кожицу.
4. **Спинку малыша** необходимо энергично растереть, затем легонько нажимать в разных местах продольных и косых мышц.
5. Особого внимания заслуживает **животик ребенка.** Правильное массирование избавляет от колик, помогает избавиться от лишнего газа, снимает вздутия, стимулирует опорожнение кишечника. Животик массируется по часовой стрелке (расходящаяся спираль от пупка). Рекомендуется также следующее упражнение – ладони мамы прижаты к сторонам животика, легонько сдавливают его, двигаясь вверх. Хороши также легкие точечные надавливания.
6. **Массаж головы** младенца помогает снизить повышенное внутричерепное давление, служит прекрасным успокаивающим средством. Волосяной покров головы нужно слегка растереть, а когда малыш успокоится осторожно провести пальцами по швам черепа и вокруг родничков.

Массаж хорошо сочетается с ванной (успокаивающей на ночь), с утренней зарядкой, для придания бодрости.

Следует помнить, что залогом успеха каждого сеанса являются спокойствие и положительные эмоции мамы и малыша. Все описанные действия должны проводиться осторожно и нежно. Отечественные педиатры не рекомендуют использовать специальное масло или крем, западные настаивают на обратном. Следует заметить, что приятный запах любимого крема служит дополнительным расслабляющим средством, оказывая фитотерапевтический эффект.

**Практические советы по закаливанию детей раннего возраста**

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 развиться 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 закаливать своего малыша. С самого начала следует обратить внимание на ряд важных моментов.

1. Закаливающие процедуры можно начинать с любого возраста, практически с рождения.
2. Можно закаливать и часто болеющих детей. При этом необходимо учитывать их индивидуальные особенности и начинать процедуры стоит лишь в период, когда ребенок здоров.
3. 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.
4. Закаливание можно начинать в любое время года. Желательно, чтобы процедуры производились систематически, в течение всего года, тогда от них будет максимальный эффект.
5. Необходимо постепенно увеличивать силу раздражителя и время его воздействия на организм ребенка.
6. Все закаливающие процедуры будут эффективны только на фоне положительных эмоций!

### Закаливание детей первого года жизни

#### Общие правила

С появлением на свет детей мы связываем множество надежд: хотим, чтобы они выросли красивыми и умными, а еще - здоровыми и крепкими. И потому основной задачей и родителей и врачей является профилактика возможных заболеваний с первых дней жизни ребенка.

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.

Однако для получения положительного эффекта от закаливания необходимо соблюдать ряд общих правил:

  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 1-м 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, посоветуйтесь 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.

#### Закаливание воздухом

**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, - +20-22° С. 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 забывайте только, что одеваться нужно по погоде. Не кутайте ребенка! 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 при пробуждении свидетельствуют, что ребенок одет правильно, то есть находится в состоянии теплового комфорта. При охлаждении или перегревании ребенок спит беспокойно. Синюшность 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 1-го 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. Не пропустите 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

Необходимо помнить, что солнечные лучи - сильнодействующее средство. Детям раннего возраста пребывание под прямыми солнечными лучами, также как и принятие солнечных ванн, не показано. Начинать закаливание следует, при рассеянном солнечном свете. Ребенку лучше находится в так называемой "кружевной тени". Сначала 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.

**Сауна как способ закаливания**

Многие здравомыслящие родители понимают, как важно укреплять здоровье своего малыша с самого рождения. Весьма эффективным, но пока мало распространенным способом закаливания и оздоровления является посещение сауны малышами первого года жизни и более старшими детьми.

В основе благотворного влияния бани лежит контраст температурных воздействий воды и воздуха на организм человека. Под воздействием банных процедур кожа подвергается глубокому очищению. Вместе с потом удаляется многочисленные микробы и прочие "гадости", в частности, молочная кислота - спутник утомления и чувства усталости. Вот почему после бани испытываешь необыкновенную легкость, радостное, приподнятое настроение.

В бане температура внутренних органов постепенно повышается до 38-39ºС, что соответствует лихорадочному состоянию. При этом резко ускоряются обменные процессы, повышается сопротивляемость организма действию болезнетворных вирусов и бактерий, укрепляется иммунитет.

Бани, как известно, условно делятся на два типа - с влажным и сухим воздухом. Самой известной баней первого типа является русская баня с ее традиционной парилкой, где поддерживается сравнительно высокая температура воздуха (45-60ºС) и высокая относительная влажность (до 90-100%). Среди бань второго типа широко известна финская сауна, где высокая температура воздуха (до 90-100оС) сочетается с относительно низкой влажностью (10-15%). "Сухая" сауна для многих людей (в том числе и маленьких детей) более комфортна, чем "влажная" баня: сухой жар переносится легче, ведь чем влажнее воздух, тем сильнее чувствуется его высокая температура.

Независимо от типа бани после каждого захода в жаркую парилку принято облиться-обмыться водой, причем использовать можно все - от ковшика с прохладной водичкой до проруби и обтирания снегом. Перепады температуры в сауне благотворно влияют на организм - прежде всего, это отличная тренировочная "гимнастика" для сосудов. Когда можно брать малышей в баню? Если мама во время беременности не посещала сауну в группе по подготовке к родам, то знакомить ребенка с сауной вполне можно после года. Хотите подождать до трех, пяти, семи лет, как советуют некоторые специалисты? Отлично, лучше поздно, чем никогда. Но учитывайте особенности детской психики: в два-три года, например, в период "кризиса трех лет" малыш наверняка захочет проявить самостоятельность в принятии любых решений, в том числе и о посещении сауны.

В любом случае в этом вопросе необходим индивидуальный подход! Все должно быть адекватно: настроение малыша, общая реакция организма ребенка на переносимость разных температурных режимов, а также сердцебиение и реакция кожи. До посещения сауны обязательная проконсультируйтесь с современно мыслящим врачом, которому вы доверяете. Но каждый родитель должен знать: если малыш в сауне побледнел, если чрезвычайно бурно выражает протест - немедленно выводите (выносите) его из парилки!

Очень важным моментом является отношение к сауне самих родителей. Не только в психологическом, но и в физиологическом смысле: взрослые понимают, насколько важно быть здоровым и закаленным, и, пересиливая себя, ходят в баню. Однако в данном случае насилие над организмом неприемлемо! Лучше найти другие варианты оздоравливающих процедур. Как правило, малыш наследует от родителей "готовность" и реакцию сосудов на нагрузки.

До трех месяцев проведите своеобразную подготовку младенца к встрече с баней - плавание в домашней большой ванне, умывание и обливание ребенка 1-2 раза в день морской водой (1 ч. ложка пищевой морской соли на стакан проверенной родниковой воды, так называемый "вкус слезы"), либо минеральной водой "Ессентуки-4". После того, как вы малыша омыли-облили такой морской водой, ласковыми поколачивающими движениями (своими кулачками) помогите его коже "высохнуть". Только в этом случае реорганизация целебной влаги пойдет на пользу, "внедрится" в структуру кожи, что и необходимо.

Кожа малыша постепенно готовится к банным перегрузкам, сам ребенок становится более устойчивым к внешним раздражителям. Обливания хорошо комбинировать с полными или частичными воздушными ванными. Когда трехмесячный малыш адаптирован, видна его положительная реакция на раздевание-одевание (он не плачет, не синеет, не бледнеет, не съеживается, подбородок не дрожит, не начинает икать при смене одежды), когда малыш абсолютно здоров и весел - здравствуй, сауна!

Если малыш с трудом привыкает к смене "климата", идти с ним в сауну нельзя! В этом случае речь может идти только об индивидуальных нерезких контрастных процедурах в домашней "морской" ванне, индивидуальном массаже и гимнастике.

Есть малыши с так называемой эмоциональной незрелостью, которые отрицательно реагируют даже на небольшую смену домашней обстановки, на приезд в гости родного дедушки. Что уж говорить о том, что такого ребенка придется куда-то везти, "знакомить" с другими людьми и детьми... Таких трудно адаптируемых малышей нужно сначала гармонизировать дома - выстраивайте стержень покоя, гармонии в ребенке, не перегружайте его звуковыми и зрительными образами, игрушками. Когда эмоции у младенца неустойчивы, вероятны спазмы, что может привести к различным заболеваниям (и не только нервной системы!). В идеале каждого ребенка до трех месяцев нужно показывать не только педиатру, невропатологу и ортопеду, но также детскому психологу и даже логопеду.

Существуют относительные и абсолютные противопоказания для посещения бани. Абсолютные противопоказания - это острое течение любого заболевания: высокая температура (в этом случае в бане возможны судорожные явления и даже остановки сердца!), ангина, грипп, обострение пиелонефрита и т.д. В этих случаях показаны домашние контрастные тепловые процедуры, которые нормализуют кровообращение и снижают температуру: горячие полотенца, смоченные камфорным маслом, приложите к ногам и рукам малыша, а на магистральные сосуды, наоборот, кладем "холод".

Также категорически запрещается посещать сауну в случае острых отитов (сегодня он катаральный, завтра - гнойный), гайморитов, фурункулеза и других гнойных воспалительных и инфекционных заболеваний, даже если нет повышения температуры. Кстати, при хронических гайморитах сауна весьма полезна в сочетании с "морскими" процедурами: процесс уже вялотекущий, тепло не помешает, санация гайморовых пазух происходит наружу.

Придется отказаться от сауны и при "синих" врожденных пороках сердца. Но далеко не всех детей и взрослых-сердечников нужно лишать сауны: кратковременное, буквально несколько секунд, пребывание в парной станет настоящим праздником для всего организма! Не лишайтесь такого удовольствия...

К относительным противопоказаниям отнесем гнойничковые поражения и заболевания кожи. В этом случае кожа имеет особые "параметры", поэтому режим посещения бани должен быть более щадящим, а обливание производится только "морской" водой (вкуса слезы, см. выше). Многие родители, чьи дети страдают от атопического дерматита (в простонародье - диатеза), знают: именно на море у малышей наступает улучшение, кожа становится менее уязвимой.

**Литература:**

1. Журнал «Девять месяцев», архив номеров
2. Журнал «Счастливые родители», апрель 2002
3. Сайт «Экология младенчества» <http://www.babies.kiev.ua>
4. Семейный сайт [www.7ya.ru](http://www.7ya.ru)
5. У.Серз, М. Серз «Ваш ребенок», изд-во Крон-пресс, М. 1994
6. Ребенок от рождения до года: стимулирование развития.
- М.: Астрель, 2001
7. Эйзенберг А. и др. Первый год жизни ребенка: Универсальное пособие/Пер. с англ. Д. Л. Воронина. — М: АСТ, 2000