**ДЕТСКОЕ ЗАКАЛИВАНИЕ**

**Детское закаливание** особенно важно для малышей раннего возраста и ослабленных детей (недоношенных, страдающих гипотрофией, рахитом, диатезом или другими аллергическими заболеваниями). Детское закаливание основано на свойстве организма постепенно приспосабливаться к необычным условиям. Переход от более слабых по воздействию закаливающих процедур к более сильным (за счет понижения температуры воздуха, воды, увеличения продолжительности процедуры) необходимо осуществлять постепенно. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие, улучшает кровообращение, повышает тонус нервной системы, нормализует обмен веществ. В процессе закаливания образуются и закрепляются условные рефлексы, которые способствуют формированию защитных реакций. Благодаря этому организм ребенка получает возможность приспособиться к меняющимся условиям и безболезненно переносить чрезмерное охлаждение, перегревание и другие неблагоприятные воздействия. При повторном и систематическом применении холодной воды происходит усиление образования тепла, повышается температура кожи, утолщается роговой слой, уменьшается интенсивность раздражения находящихся в них рецепторов. Все это повышает адаптацию организма ребенка к низкой температуре.
Закаливание только тогда эффективно, когда холодной водой обливают теплого ребенка. Ведь при правильном подходе закаливание повышает иммунитет и делает ребенка защищенным от простудных заболеваний. Главное – не злоупотреблять и не путать обычное закаливание с помощью воды, воздуха и солнца с моржеванием. Ведь превратив ребенка в «моржонка», родители вряд ли по-настоящему закалят его. Еще одним негативным эффектом моржевания может стать перемена в поведении ребенка: он станет либо очень беспокойным, либо, наоборот, пассивным. Снижается выработка ферментов, из-за чего может вздуться животик, начнется дисфункция кишечника. Моржеванием лучше заниматься подросткам, а младенцы вполне могут подождать.

**Начинать закаливание** можно с любого возраста. Но чем раньше, тем здоровее и устойчивее будет ребенок. Закаленные дети прекрасно выглядят, у них хороший аппетит, спокойный сон, они быстро растут и редко болеют. Закаливание можно начинать даже уже в первые дни после рождения. Правда, предварительно посоветовавшись с врачом. Если малыш здоров, можно проводить различные воздушные или водные процедуры с помощью душа и обтираний. Главное правило закаливания – постоянство процедур и постепенное увеличение их интенсивности. Если остановиться на одном и том же уровне нагрузки – например, поливать ребенка постоянно водой одной и той же температуры, не снижая ее, или проводить обливания редко, например, несколько раз в месяц, то эффекта от такого закаливания не будет. Следующий важный момент – закаливание только тогда эффективно, когда холодной водой обливают теплого, разогретого ребенка. Ведь если малыш замерзнет, и у него станут холодными руки и ноги, вода, которой его обливают, покажется практически теплой, а результат такого «закаливания» может оказаться прямо противоположным. Самая трудная задача – установить первую нагрузку для малыша. Она не должна быть слабой, ведь тогда она не эффективна, и не должна быть чрезмерно сильной, стрессовой, так как известно, что стресс подавляет иммунитет, а перед нами стоит обратная задача – его усилить. Можно закалять малыша прямо в ванне. Пусть сначала согреется в теплой воде, а потом следует предложить ему поиграть: например, включить холодную воду, а он подставит пяточки и ладошки. И так не менее 3 раз. После последнего воздействия холода необходимо укутать ребенка в простыню и в одеяло, подержать его, не вытирая, а, промокая воду, потом одеть его в ночную одежду и положить в кровать. Для лучшего эффекта закаливания процедуру надо постепенно изменять за счет увеличения времени холодных процедур. Впоследствии сам ребенок начинает требовать больше холодных обливаний, а нередко вообще отказывается от горячей воды. Когда ребенок привыкнет к обливанию ступней холодной водой, в зимний период можно усилить закаливающий эффект беганием босиком по снегу. Нужно выбрать заснеженное место: снег должен быть чистый, при этом под снегом должна быть земля, а не бетон и не асфальтированная дорожка. Малыша нужно одеть так, чтобы обувь легко снималась и надевалась. Лучше, например, спортивный костюм, шерстяные носки и валенки. Сначала ему надо немного побегать, чтобы разогреться. Если малыш разрумянится, можно быть уверенным, что ноги у него не холодные. Тогда ему можно снимать валенки и вставать на снег, поначалу буквально на секунды. Потом быстро вытереть ноги от снега пеленкой и обуть, начиная с той ноги, которую он первой поставил на снег. Затем снова надо побегать в валенках. Продолжительность пробежки по снегу вначале очень короткая, потом можно увеличить. Эта процедура особенно понравится ребенку, если выполнять ее всей семьей 2 раза в неделю.

**Еще один способ закаливания – солнечные ванны.** Раньше солнечные и воздушные ванны широко использовали для закаливания детей. Теперь, с учетом повышения солнечной активности, к солнечным ваннам нужно относиться более осторожно. Пусть малыш побегает босиком, особенно утром. Замечательным эффектом закаливания обладает хождение босиком по росе. Как можно больше нужно разрешать ребенку бегать по воде. Не надо специально загорать, лучше раздеть малыша, и пусть он побегает, попадая то в тень, то на солнце. Можно обливать детей прямо на свежем воздухе. Хорошо утром поставить ванночку с холодной водой на солнце, затем днем дать малышу поплескаться в ней, а потом облить его холодной водой. Дело в том, что не все родители в должной мере понимают значение такого важного фактора для развития ребенка, как раннее закаливание.

Закаливание — это тренировка защитных сил организма, которая приучает его лучше переносить холод, физические нагрузки и т. д. Закаленные дети в дальнейшем легче переносят изменение влажности, холод и жару, менее подвергаются простудным и другим заболеваниям. Закаливание и физические упражнения укрепляют нервную систему, способствуют развитию мышц и костей, улучшают работу сердца, легких, органов пищеварения и выделения, состав крови и обмен веществ, повышают невосприимчивость к действию болезнетворных факторов. При проведении закаливающих процедур нужно руководствоваться следующими принципами: раннее начало, постепенность и систематичность. Необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка. Средства закаливания просты и доступны. Важно лишь отбросить многие укоренившиеся предрассудки и не кутать детей, не бояться свежего воздуха; систематически, 4-5 раз в день проветривать комнату, а летом держать окна открытыми — ведь оконные стекла не пропускают ультрафиолетовых лучей, необходимых для растущего организма. В помещении, где находится ребенок, категорически запрещается курить. Смена пеленок, переодевание, раздевание новорожденного перед купанием — первые воздушные ванны, первые закаливающие процедуры. Для грудного ребенка температура воздуха как в комнате, так и на улице при воздушной ванне должна быть не ниже 22’. После соответствующих тренировок температура при воздушной ванне может быть 20 и 18’. Воздушные ванны необходимо проводить осторожно: продолжительность их вначале не должна превышать 2-3 мин. Постепенно время увеличивают и для детей до 6-месячного возраста доводят до 15 мин, а для детей 6-12 месяцев — до 20-25 мин. Процедуру можно повторять 2 раза в день. Ослабленным детям или не привыкшим к прохладному воздуху обнажать тело надо постепенно: сначала руки и ноги, затем до пояса и, наконец, оставлять малыша совсем раздетым. В летнее время воздушные ванны лучше проводить на открытом воздухе под навесом или в тени деревьев, где рассеянный солнечный свет богат ультрафиолетовыми лучами. Очень полезно закаливание водой. Делают это с помощью гигиенических ванн, умывания, обмывания стоп, а также обтираний и обливаний. К закаливанию водой приступают постепенно и осторожно. С 3-4-месячного возраста можно применять влажные обтирания. Прежде чем приступить к ним, необходимо посоветоваться с врачом, затем предварительно подготовить кожу ребенка к этой процедуре. Для этого сухой фланелью или кусочком мягкой шерстяной ткани ежедневно утром растирают тело, руки и ноги ребенка до розового цвета. Спустя полторы-две недели можно переходить к обтиранию водой. Варежкой из мохнатой материи, смоченной в воде и отжатой, обтирают сначала руки, затем грудь и живот, спину, ягодицы, ноги ребенка. Сразу же вытирают смоченную часть тела мохнатым полотенцем до легкого покраснения кожи. Все тело, кроме обтираемой части, должно быть под одеялом. Можно проводить обтирания, добавив на 1 стакан воды 1 чайную ложку соли или столовую ложку морской соли. Делают обтирания обычно после утреннего сна ребенка. Продолжительность их 5-6 мин. Температура воды должна быть вначале 32-33', затем постепенно, с интервалом в 5-7 дней, температуру воды снижают на 1' и доводят ее до 30'. Гигиеническую ванну не следует делать горячей. Температура воды для детей до 6-месячного возраста должна быть 36,5-37,5', а для более старших детей — 36'. После такой ванны полезно облить ребенка водой, температура которой на 1-2' ниже температуры воды ванны. С течением времени температуру воды для обливания снижают еще на 2-3’. Начиная с 10-11-месячного возраста утром и вечером лицо, шею и руки (до локтя) ребенка надо умывать прохладной водой (температура которой не ниже 18-20'). Детям очень полезны прогулки. Приучать к холодному воздуху следует постепенно, начиная с «прогулок» в комнате с открытым окном, полезен сон на свежем воздухе.

**Закаливание и массаж.** Закаливание надо стараться проводить так, чтобы оно вызывало у ребенка хорошее, радостное настроение. Процедура выполняется неправильно, если во время нее малыш беспокоен. Закаливающие процедуры прекращают, если ребенок заболел, при повышенной возбудимости (раздражительность, нарушение сна, повышенная плаксивость и отказ от груди и др.). С конца 1-го месяца жизни ребенку полезно делать массаж, а со 2-го месяца — гимнастику, но предварительно надо обязательно показать ребенка врачу и согласовать с ним введение этой процедуры. Массаж проводят ежедневно, всегда в одно и то же время, через 30 минут после еды. Продолжительность занятий 5-12 минут. Каждый прием повторяют от 4 до 6 раз. Детям в возрасте от полутора до трех месяцев можно рекомендовать следующий комплекс упражнений, который состоит из приемов массажа (поглаживания) и активных движений, основанных на безусловных рефлексах: массаж рук, массаж ног, выкладывание на живот, массаж спины, массаж живота, упражнения для стоп, разгибание позвоночника в положении на боку. При массаже поглаживающие движения рук должны быть легкими, плавными и направлены от периферии к центру. Например, массаж рук проводят от кисти ребенка к плечу по внутренней и наружной поверхности предплечья и плеча; поглаживание ног — от стопы к паховому сгибу по наружной и задней поверхности голени и бедра, обходя коленную чашечку снаружи и снизу и избегая резких движений в области коленного сустава. К возрасту 3-4 месяца уменьшается физиологическое напряжение мышц-сгибателей. Между мышцами сгибателями и разгибателями устанавливается равновесие, поэтому в комплекс занятий постепенно вводят пассивные движения. Комплекс для детей в возрасте от 3 до 4 месяцев включает массаж рук, отведение рук в стороны и скрещивание их на груди, массаж ног (как и в предыдущем комплексе), поворот со спины на живот при поддержке за руку; массаж спины, отклонение головы назад при положении на животе на весу, массаж живота (тот же, что и в предыдущем комплексе), сгибание и разгибание рук. В комплекс упражнений для детей в возрасте от 4 до 6 месяцев вводят в большом количестве как пассивные, так и активные движения. Они направлены на побуждение к ползанию и на развитие рук. Ребенка часто выкладывают на живот на жесткую поверхность. Комплекс составляют такие упражнения: отведение рук в стороны и скрещивание их на груди, массаж живота, «скользящие шаги», поворот со спины на живот при поддерживании за ноги, массаж спины, «парение» в положении на спине, сгибание и разгибание ног вместе и попеременно, приподнимание верхней части тела из положения на спине. Детям в возрасте от 6 до 10 месяцев в комплекс занятий вводят более сложные упражнения. Большое внимание уделяют упражнениям, способствующим развитию ползания (упражнения для мышц туловища и ног, костносвязочного аппарата). Это, в свою очередь, подготавливает малыша к правильному сидению, стоянию, ходьбе, предотвращает развитие плоскостопия и искривления позвоночника. Упражнения включают охватывающие движения руками, «скользящие» шаги, массаж живота, поворот со спины на живот вправо (за ноги), массаж спины, присаживание при поддержке за обе отведенные в стороны руки, круговые движения руками, поворот со спины на живот влево, приподнимание туловища из положения на животе при поддержке ребенка за руки, ползание. Комплекс упражнений для детей в возрасте от 10 месяцев до 1 года 2 месяцев состоит в следующем: сгибание и разгибание рук, «скользящие» шаги, круговые движения руками с кольцами, поворот со спины на живот в ту и другую сторону, массаж спины, наклон туловища и выпрямление, массаж живота, поднятие выпрямленных ног до палочки или кольца, самостоятельное присаживание с фиксацией ног, повороты в стороны из положения лежа, напряженное выгибание из положения сидя на коленях у взрослого, приседание, поддерживая ребенка за руки. Комната, где занимаются с ребенком, должна быть хорошо проветрена, а температура в ней — не ниже 19-20'. Летом лучше проводить занятия на воздухе в тени при температуре 20-22'. Для гимнастики стол покрывают сложенным вчетверо байковым одеялом, а сверху клеенкой и пеленкой. Матери или отцу необходимо предварительно тщательно вымыть и согреть руки, снять кольца, часы — все то, что может поцарапать кожу ребенка. Массаж и гимнастику следует всегда проводить после воздушных ванн. Итак, ребенку исполнился год. Он подрос, уже самостоятельно ходит, умеет приседать и подниматься без опоры, лепечет и говорит 10-15 простых слов.

Правильная организация физического воспитания и закаливания – действенный фактор повышения неспецифической реактивности организма ребенка и сопротивляемости к инфекционным и в первую очередь острым респираторным заболеваниям, что в сочетании с рациональным питанием, созданием нормальных гигиенических условий способствует правильному развитию и воспитанию детей.