

# Закаливание детей дошкольного возраста.

1. Закаливание допустимо только при полном здоровье ребенка; начинать процедуры можно в любое время года, но наиболее благоприятно теплое время.
2. Нельзя сразу подвергать детей сильным воздействиям холодного воздуха или воды, приучать к ним следует постепенно, медленно и тем более осторожно, чем моложе и слабее ребенок. Постепенность — одно из основных правил закаливания.
3. Растирания кожи и выполнения физических упражнений (после воздействия холодной водой), повышают температуру кожи, сокращают время действия охлаждения и растягивают процесс становления закаливания. Их применение может быть рациональным в начальном периоде закаливания при появлении первичного озноба, «гусиной кожи».
4. Проводить закаливающие процедуры надо с учетом индивидуальных особенностей ребенка и его возраста. Большое значение имеет состояние здоровья, общее физическое развитие, тип нервной системы, самочувствие и настроение в данное время. При выборе мер закаливания необходим совет врача. Так, детям, страдающим, например, малярией, противопоказаны солнечные ванны, купание в реке; физически ослабленные — нуждаются в особой дозировке закаливающих процедур и т. д.
5. Иногда ребенок плохо относится к закаливающим процедурам только потому, что изнежен, не желает выполнять то, что ему непривычно. В таком случае родителям придется проявить чуткость и настойчивость в воспитании привычки к закаливающим процедурам.
6. Закаливающее влияние оказывают все гигиенические водные процедуры, если их умело сочетать со специальными приемами. При сочетании гигиенических мер с закаливающими достигается систематическая тренировка организма.
7. Специальными исследованиями установлено, что в условиях теплового комфорта температура кожи на груди у детей дошкольного возраста равна 34—34,5°. Поэтому начальная температура воды должна быть 33—34°.
8. Родителям, имеющим детей с избыточным весом нужно запастись терпением, чтобы добиться потери излишних килограммов при помощи активного двигательного режима, а также при закаливании.
9. Эффективность закаливающих процедур во многом зависит от правильности их выполнения, когда имеет значение любая на первый взгляд мелочь. Обязательное требование для взрослых, помогающих детям во время закаливания: руки должны быть чисто вымыты, ногти

коротко острижены, кожа на ладонях мягкая и теплая. Жесткую кожу смазывают вазелином, холодные руки согревают, кольца, перстни обязательно снимают.

10. При выборе количества процедур и определении их места в режиме дня надо учитывать, во-первых, что сильно охлаждающие процедуры, охватывающие всю поверхность тела ребенка, можно назначать не чаще одного раза в день. Так, например, в тот день, когда дети купаются в реке, не следует проводить обливания. Это не значит, конечно, что в этот день не надо мыться до пояса или мыть ноги прохладной водой. Такие частичные обмывания летом являются скорее гигиеническим средством, таким же, как мытье рук и лица.

Во-вторых, допустимо проведение воздушной и водной процедуры в один день. Это могут быть как самостоятельные мероприятия, например обливание до обеда, воздушные ванны во второй половине дня, так и связанные друг с другом: водная процедура после воздушной ванны. И, наконец, не следует проводить перед сном сильнодействующие водные процедуры, например холодный душ. Они оказывают возбуждающее действие, которое очень полезно утром или днем, но не вечером.

11. При разумном использовании естественных природных факторов дети за лето закаляются, становятся здоровее. Закрепить полученные результаты, сделать их стойкими можно лишь в том случае, если привычку к свежему воздуху и прохладной воде поддерживать в течение всего года. Осенью и зимой выбор специальных мер закаливания ограничен, и потому особенно важно проводить их последовательно и систематически. Основное оздоравливающее средство в холодное время года — это свежий воздух. Дети должны проводить на улице максимально возможное время.

12. Приобретенную летом привычку мыться до пояса прохладной водой надо сохранить и в зимних условиях. С наступлением осени температура водопроводной воды начинает постепенно снижаться, создавая тем самым естественные условия для привыкания к холодной воде.

13. Противопоказаниями для начала закаливания, продолжения его, а тем более для усиления нагрузки являются острые заболевания, понижение и даже остановка ребенка в весе, повышение возбудимости, раздражительности, жалобы на усталость, ухудшение сна, резко негативное отношение к процедурам. При острых заболеваниях, плохом самочувствии ребенка закаливающие процедуры следует прекратить и обратиться к врачу, только он может оценить правильность проводимого вами закаливания и вовремя дать нужный совет.

Если закаливающие процедуры были приостановлены на несколько дней, то после выздоровления начать надо с температуры воды на 2—3 градуса выше, чем применялась ранее, и примерно на 1/4 сократить продолжительность процедуры, так как адаптационные возможности организма сравнительно быстро ослабевают.

14. Многие родители удивляются: как же так - ребенок двигался, а ладошки у него остались холодными? Этому есть объяснение, и связано оно с неразвитостью процессов терморегуляции у ребенка-дошкольника. Холодные ладони не есть показатель переохлаждения ребенка. Это доказанный медиками факт.

И помните, пожалуйста: та капля радости, которую дети получают, разнообразно двигаясь, дает им море здоровья и счастья.

К сожалению, многие родители не понимают этого. Перегреваясь и потея, ребенок, конечно же, заболевает.

А кто виноват!?