

Закаливание в зимний период

Нередко родители жалуются, что их дети склонны к заболеваниям: стоит поиграть ребенку в прохладной комнате, погулять без теплого шарфика, у него появляется кашель, насморк.

Перед воспитателями и родителями стоит серьезная задача — приучить ребенка без вреда для здоровья переносить резкие колебания температуры и движения воздуха (ветер), т. е. закалить его организм. Закаливание надо начинать с раннего возраста, используя с этой целью воздух, воду и солнце.

Зимой в комнате можно держать форточки открытыми, если нет сильного ветра и дети от них находятся в отдалении. Но делать это следует постепенно, вначале оставлять форточку открытой на 2—3 минуты несколько раз в день, а затем и дольше. При этом надо следить, чтобы температура в комнате не была ниже +16°C.

С наступлением теплых дней форточки, а затем и окна при отсутствии сильного ветра и дождя должны быть открыты целыми днями.

Немаловажное значение для закаливания имеет одежда детей. Привыкнув к постоянному теплу, ребенок при малейшем ветре, охлаждении зябнет. Слишком тепло одетые дети быстро потеют, охлаждаются и могут заболеть.

Зимой во время прогулки детей обязательна шапка, закрывающая уши и лоб, на руках должны быть варежки, на ногах — теплые зимние сапожки. Большие теплые платки, шарфы, в которые закутывают детей заботливые мамы, затрудняют дыхание и движения ребенка, перегревают его.

Большую пользу детям приносят прогулки на свежем воздухе. Гулять с детьми надо ежедневно перед обедом и после полдника зимой не менее 1 час. 30 мин. каждый раз. Только сильный мороз, буря и дождь могут быть препятствием для выхода детей на воздух. Веселые игры, катание на санках и лыжах даже в морозную погоду делают прогулку интересной, и дети не замечают холода.

С наступлением теплых дней гулять с детьми надо как можно дольше, а летом они должны быть на воздухе целыми днями. Если позволяют условия, то игры, занятия, еда и дневной сон детей из помещения переносятся на участок.

Все родители знают, что закаливать ребенка полезно и даже необходимо. Закаленные дети меньше болеют, у них укрепляется иммунитет. Но как это делать, когда начинать – в какое время года и с какого возраста?

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

Вы ошибаетесь, если думаете, что закаливание обязательно требует применения очень низких температур. Некоторые отчаянные родители силой заставляют своих детей ходить босиком по снегу и купаться в проруби! На самом деле важна контрастность воздействия. Если холод ведет к сужению сосудов, то тепло, наоборот, вызывает их расширение – а мы тренируем как раз способность сосудов изменять свой просвет в зависимости от внешнего

холода или тепла. Воздействие умеренно прохладного воздуха на предварительно согретую кожу будет равноценно воздействию очень холодного раздражителя на не согретую кожу. Какие же участки тела лучше всего закаливать? Очевидно, что воздействие на лицо и кисти рук, постоянно находящиеся открытыми, большого эффекта не даст. Конечно, если ребенку закрывают зимой половину лица платком и никогда не снимают варежки, начинать закаливание надо именно с лица и рук, но это – скорее исключение, чем правило. Очень чувствительны к теплу и холоду подошвы ног – там находится много рецепторов. Хороший эффект дает и холодное воздействие на кожу шеи, поясницы, однако все же лучше закаливать (водой, воздухом) кожу всего туловища и конечностей. При охлаждении какого-либо одного участка тела может возникнуть эффект сквозняка – охлажденные сосуды останутся расширенными из-за отсутствия рефлекса с других участков, а это приведет к сильному переохлаждению. Продолжительность закаливающих процедур не должна быть слишком большой – не более 10–20 минут. Гораздо важнее повторность воздействий, при этом очень полезна смена факторов, например: воздушная ванна – сауна – прохладный душ – сауна – воздушная ванна. Проводя закаливание, соблюдайте постепенность усиления воздействий. Однако не будьте и излишне осторожными: если вы занимаетесь обливанием, начните с воды температурой 30–32° и снижайте ее каждые 2–3 дня на 2–3° (а не на 0,5° в неделю, как это делают многие). Уже через 10–15 дней вы дойдете до комнатной температуры или даже чуть ниже – до 16–18°. Это обеспечит прекрасный закаливающий эффект и не создаст опасности простуды. Но закаливание не дает положительного результата без создания повседневного стимулирующего температурного окружения ребенка. В нашем климате именно повседневные температурные воздействия играют решающую роль. А начинать надо с ответа на вопрос...

...КАК ОДЕТЬ РЕБЕНКА?

Одежда должна не просто соответствовать сезону, но и меняться в зависимости от температуры на улице. Самое главное – одевать детей с учетом их большой подвижности. Хорошее правило – надевать на ребенка столько же слоев одежды, сколько надевают взрослые, или, еще лучше – на один слой меньше. Одежда должна быть такой, чтобы во время физической активности ребенок сильно не потел, а в минуты отдыха его кожа охлаждалась как от воздействия воздуха, так и от испарения пота. К сожалению, наших детей часто кутают без меры. За исключением двух-трех самых теплых месяцев года большинство малышей раннего и дошкольного возраста (а часто и школьники) носят не менее 4-х слоев одежды (кроме верхней) и одеты, как минимум, в 2–3 пары длинных штанов – брюки, рейтузы с поддетыми колготками!

Закаливание может происходить и в помещении, если температура в нем не превышает 18–20° днем, а ночью – ниже на 2–4°. При этом на ребенке не

должны быть надеты теплые вещи, он не должен спать в пижаме под ватным одеялом (или то, или другое). Ничего страшного, если легко одетый ребенок выйдет в холодную погоду на балкон или в сени, если внезапный порыв ветра распахнет окно или ночью малыш раскроется – такие кратковременные воздействия хорошо закаляют.

Согласитесь, закаливать закутанного, оберегаемого от малейшего дуновения воздуха ребенка – занятие бесперспективное. Постоянное пребывание в тепличных условиях детренирует сосуды кожи и слизистых оболочек, так что кратковременные закаливающие воздействия на таком фоне большого эффекта не дадут.

КОГДА НАЧАТЬ?

Закаливать ребенка никогда не поздно и в то же время никогда не рано. Очень полезны воздушные ванны – достаточно лишь не торопиться перепеленать ребенка, а дать ему несколько минут побыть голым на воздухе при комнатной температуре. Воздушные ванны удобно проводить и во время занятий гимнастикой, перед ванной. После купания можно облить малыша водой температурой на 2–4–6° ниже, чем вода в ванне. Безусловно, закаливание во время острого заболевания бессмысленно и вредно. Когда же можно снова приступать к процедурам? Это зависит от длительности лихорадочного периода. При нетяжелом ОРЗ нормальная терморегуляция восстанавливается уже через 7–10 дней, при 3–10-дневной температуре – через 2 недели, а после тяжелой пневмонии – через 3–4 недели. В эти сроки можно продолжить начатое до болезни закаливание.

Закаливание день за днем

Уже с первого года жизни приучайте ребенка к прогулкам на свежем воздухе, желательно не менее 4 часов в сутки. Сперва это сон в коляске на балконе или на улице, затем прогулки, лучше не в коляске, а с активными движениями. В яслях, где дети каждый день гуляют в течение 3–4 часов, респираторная заболеваемость снижается в 3–4 раза.

Воздушная контрастность вполне доступна семьям, имеющим 2 комнаты.

Для этого в одной из комнат снижают температуру (открывая форточку или окно) до 10–12°, а в другой – оставляют ее на уровне 18–20°. Можно устроить подвижные игры, переходя вместе с ребенком из одного помещения в другое.

ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Хорошим закаливающим эффектом обладает контрастный душ – чередуйте теплую воду (до 40°, 30–40 секунд) с более холодной, удлиняя длительность ее воздействия от 15–20 до 30 секунд. Температуру холодной воды снижают на 2–3° каждые 2–3 дня, первоначально несколько укорачивая время ее воздействия. Конечная температура холодной воды для дошкольников не должна быть меньше 14–15°, для школьников можно опускать ее и ниже, конечно, с согласия ребенка.

Вообще, надо стремиться к тому, чтобы закаливание вызывало только положительные эмоции. Доводить холодовые воздействия до неприятных или тем более болезненных абсолютно недопустимо, поэтому всякие перегибы в этом деле (например, в соответствии с поговоркой “тяжело в учении, легко в бою”) неразумны.

Летом обязательно давайте ребенку возможность побегать босиком по лужам. Хороший закаливающий эффект дает ежедневное мытье ног прохладной водой, холодный душ после ванны или бани. Очень полезно купание. Многие дети купаются “до посинения” – это не опасно, но не нужно. После купания в прохладной воде хорошо разотрите кожу жестким полотенцем до появления красноты (это указывает на расширение сосудов). Если поблизости нет водоема, можно обливать ребенка водой наружной температуры или ставить его под душ, да и просто дайте малышу поплескаться в воде.

Прекрасную закалку дает плавание в бассейне – не столько само по себе, сколько в комплексе с воздушными ваннами до и после бассейна. Температура воды выше 25–26° закаливающим эффектом не обладает, однако при более прохладной воде положительный результат очевиден, особенно если ребенка не стараются укутать сразу после плавания. Занятия в бассейне надо построить таким образом, чтобы малыш испытывал комплексное контрастное воздействие: воздуха, самого бассейна, душа до и после бассейна, ходьбы босиком.

Если вы начнете закалять своего малыша с грудного возраста и будете следовать приведенным выше советам, можете с гарантией считать его достаточно закаленным! Родители, которые не боятся оставить ребенка на несколько минут раздетым при комнатной температуре, обливают его после ванны прохладной водой, делают несколько раз в день воздушные ванны, могут быть спокойны за его сосудистые рефлексy.

Так что – закаляйтесь, если хотите быть здоровыми!