

Закаливание в детском возрасте



Закаливание – это комплекс специальных процедур, направленных на повышение устойчивости организма к резкой смене температур (перегревание или переохлаждение).

Процесс закаливания очень важен для ребенка, так как именно в детстве формируется иммунная система человека.

Организм закаленного ребенка легче переносит жару, холод, а также более устойчив к различным заболеваниям простудного характера. При этом у ребенка существенно улучшается работа сердечно-сосудистой системы, так как при закаливании усиливается кровоток и увеличивается метаболизм.

Помимо того, что закаливание «тренирует» работоспособность защитных и приспособительных механизмов детского организма. Данная процедура способствует правильному, а именно – безболезненному, переходу от одного сезона к другому.

Процедуры закаливания в детском возрасте делятся на общие и специальные.

Общие процедуры закаливания:

- контроль режима температур;
- выбор соответствующей одежды;
- водные процедуры (душ);
- прогулки на свежем воздухе

Специальные процедуры закаливания:

- ходьба босиком (по траве);
- контролируемый холодный душ;
- регулируемое пребывание ребенка под прямыми лучами солнца (не более пятнадцати минут).

Стоит помнить, что существенно укрепляется иммунитет ребенка только в том случае, если процессы закаливания проходят правильно и контролируются взрослыми. Так, существует несколько основных **правил** закаливания:

- взрослыми должна контролироваться температура в помещении, в котором долгое время находится ребенок: она должна быть не ниже 20°C. В противном случае, ребенок будет чувствовать себя некомфортно, что приведет к торможению его общего развития и дальнейшего закаливания.

- необходимо выработать системность, то есть регулярно повторять одни и те же закаливающие процедуры. Желательно, чтобы это вошло в привычку. Прекращение закаливания снижает устойчивость детского организма уже через пять-шесть дней;

- закалять ребенка стоит постепенно, избегая резких перепадов температур. Соблюдение этого правила особенно важно для ребенка, так как у детского организма реакция на закаливание проявляется спустя три-четыре дня.

Процедура воздушного закаливания ребенка:

Это, пожалуй, один из самых распространенных методов закаливания, так как у него нет специфических противопоказаний и он доступен для ребенка с самых первых дней его жизни. По-другому этот процесс называется «принятие воздушных ванн». Происходит подобное принятие воздушных ванн во время того, как грудного ребенка переодевают, давая ему быть некоторое время раздетым.

Для детей постарше процесс воздушного закаливания заключается в проведении утренней гимнастики в хорошо проветренном помещении или же на улице. Педиатры отмечают, что такой метод закаливания в совокупности с физическими упражнениями дает очень хороший результат.

Нахождение ребенка под солнечными лучами:

Помимо того, что ультрафиолетовые лучи способствуют укреплению иммунной системы, они благоприятно влияют на протекание различных обменных процессов в организме ребенка. Под воздействие солнечных лучей, в коже ребенка начинается выработка витамина Д, который

способствует регуляции веществ в организме, нужных в первую очередь для роста и укрепления костей (кальций и фосфор). Важно знать, что польза от ультрафиолетовых лучей извлекается только при их непосредственном контакте с ребенком. То есть лучи, пропущенные через оконное стекло, не оказывают никаких благоприятных воздействий на организм.

Закаливание ребенка водой:

Врачами-педиатрами этот метод отмечается, как один из самых действенных. В данном случае особенно важно учитывать плавность перехода от повседневных водных закаливающих процедур к основным. Так, для начала следует приучить ребенка к следующим действиям:

- мыть руки после сна/туалета/прогулок/до и после еды;
- чередовать теплую и прохладную температуру воды при мытье рук до локтя/лица/шеи/груди;
- при чистке зубов полоскать рот прохладной водой;
- полоскать горло прохладной водой после приема пищи.

Только после того, как эти процедуры станут одной из важных составляющих распорядка дня ребенка, следует переходить к основным:

- обтирание тела зимой – начинать следует с легкого растирания тела сухой варежкой до появления легкой красноты (семь-десять дней), затем следуют влажные обтирания с постепенным снижением температуры вода с $+32^{\circ}\text{C}$ до $+18^{\circ}\text{C}$ (снижение на градус каждые два дня). В среднем длительность процедуры должна составлять около трех минут;

- обливания рук и стоп с чередованием холодной и горячей воды. Перепады температуры могут варьироваться от $+38^{\circ}\text{C}$ до $+18^{\circ}\text{C}$;

- общие обливание тела – начинать следует с температуры $+36^{\circ}\text{C}$ и длительности в 15 секунд, а затем снижать температуру, а время обливания наоборот увеличивать (может достигать до 35 секунд). С каждой неделей температура воды должна понижаться на градус.

При закаливании особенно важны различные *индивидуальные характеристики* ребенка:

- чувствительность;
- восприимчивость к разным температурам;
- состояние центральной нервной системы и всего организма на момент закаливания.