

Закаливание ребёнка в летний период

Проводить закаливающие процедуры надо с учетом индивидуальных особенностей ребенка и его возраста. При этом 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.

Нужно внимательно присматриваться к тому, как ребенок переносит охлаждение, как действует на него жара. Здесь может иметь значение и возраст, и недавно перенесенное заболевание, и состояние нервной системы. Дети, очень чувствительные к охлаждению, нуждаются в особом подходе, в большей постепенности мер закаливания. Здесь необходим совет врача. Совсем отказываться от закаливания без особых причин не следует, так как для детей, резко реагирующих на охлаждение, оно как раз очень важно.

Умывание — самый доступный в быту вид закаливания водой. Детям с полтора лет рекомендуется ежедневно умывать не только лицо и руки, но также шею и верхнюю часть груди до пояса. Начинать надо теплой водой (30—32 °С), постепенно снижая ее температуру до комнатной, а затем использовать воду из-под крана. После умывания тело ребенка растирают махровым полотенцем до легкого покраснения. Вода для умывания на ночь более теплая (на 2° выше утренней).

Традиционно принято после водных процедур растирать тело полотенцем до покраснения кожи. В последние годы ряд ученых, занимающихся вопросами закаливания, высказали мнение, что растирание кожи, повышая ее температуру, сокращает время действия охлаждения и снижает эффект закаливания. Так, согласно исследованиям А. К. Подшибякина, интенсивный самомассаж, так же как и растирание кожи, приводит к повышению ее температуры на 2—3 градуса и более по сравнению с исходной. Наша рекомендация растирать кожу после умывания или душа относится к детям, так как терморегуляция у них еще недостаточно развита и разогревание кожи в этом случае поможет организму быстрее устранить последствия охлаждения.

Ножные ванны — очень действенное средство закаливания, поскольку ноги, особенно стопы, наиболее чувствительны к охлаждению. Проводят их перед ночным сном. Воздействию подвергаются стопы и нижняя часть голени. Начальная температура воды для детей до 3 лет летом 33—35°, зимой — 35—36°. Постепенно снижая через каждую неделю температуру воды на 1 градус, доводят ее до 22—24° и ниже.

Продолжительность процедуры 1—3 минуты. Ребенок в это время шевелит стопами, как бы переступая по дну таза.

Обливание ног производится так. Ребенок садится на низкий табурет или детский стул, ноги ставит на деревянный брусок, положенный на дно таза. Воду льют из ковша или кувшина на нижнюю треть голеней и стопы. Длительность обливания 20—30 секунд. Температура воды вначале 27—28°, через каждые 10 дней ее снижают на 1—2 градуса. Конечная температура воды не должна быть ниже 18°.

После ножной ванны, обливания или обмывания ноги вытирают досуха, затем растирают руками до легкого покраснения.

Душ можно применять детям с 1,5-летнего возраста. Эта водная процедура тонизирует нервную систему ребенка, придает ему бодрость, положительно действует на аппетит и сон. Душ особенно полезен вялым детям с плохим аппетитом. Температура воды зимой должна быть не ниже 36°, летом — 33—35°. Постепенно (на 1 градус через каждую неделю зимой, а летом через 3—5 дней) ее снижают до 28°, а для детей 2—3 лет — до 25° и ниже.

Купание в реке, озере и море — один из лучших способов закаливания детского организма летом, так как при этом сочетается воздействие воздуха, солнечного света, воды и движений. Под влиянием купаний улучшаются сон, аппетит, обмен веществ. Поскольку холодная вода оказывает на организм сильное действие, целесообразно начинать такие процедуры после небольшого курса обливаний или душа.

Купать в озере, реке можно только детей, умеющих хорошо ходить (не раньше 2—3 лет), что связано с их безопасностью. В условиях средней полосы России лучше всего начинать купание при установившейся безветренной погоде и температуре воды в водоеме не ниже 22—23°, воздуха — 25—26°. Наилучшее время для купания от 10 до 12 часов утра. Купание натощак вредно, не следует делать этого и раньше чем через 1—1,5 часа после еды. Если дети прошли предварительную подготовку (обтирания, обливания), можно входить в воду и при более низкой температуре.

Начинать можно с 2—3 кратковременных погружений в воду. Затем длительность купаний увеличивается до 2—3 минут, а по мере привыкания — до 5—6 минут (в зависимости от температуры воды, воздуха и возраста детей). Ребенку разрешается купаться не чаще одного раза в день. Важно следить за тем, чтобы дети входили в воду неразгоряченными, но и не с охлажденным телом. Во время купания надо заставлять

ребенка больше двигаться в воде и наблюдать за его состоянием. При малейших признаках охлаждения (бледность лица, синева губ, озноб) надо прекратить купание. После выхода ребенка из воды его следует растереть досуха, быстро одеть и отвести в тень.

Прогулки на свежем воздухе отлично закаливают детей. Бояться, что ребенок может во время прогулки простудиться, не следует. Надо только приучить его гулять в любую погоду, ежедневно бывать на свежем воздухе. Одежда для прогулки в холодное время года должна быть достаточно теплой и легкой, чтобы не стеснять движений. Не забывайте брать с собой на улицу игрушки, лопатки, саночки и т. п., чтобы малыш двигался, бегал.

Положительное влияние закаливающих процедур, прежде всего, сказывается на физическом и нервно-психическом развитии ребенка. Об этом можно судить по тому, как он растет, развивается. Так, например, вес достаточно проверять один раз в неделю до и после процедуры закаливания, а контрольные, более тщательные, измерения следует делать через каждые 6 месяцев у врача, который оценит все показатели развития ребенка. Родителям, имеющим детей с избыточным весом, напомним, что стремление их поскорее добиться потери излишних килограммов при помощи чрезмерно активного двигательного режима, а также увеличения продолжительности закаливающих процедур, может привести к нервному срыву, переохлаждению малыша, простудным заболеваниям и т. п. При острых заболеваниях, плохом самочувствии ребенка закаливающие процедуры следует прекратить и обратиться к врачу, только он может оценить правильность проводимых вами приемов закаливания и вовремя дать нужный совет.

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.