

Лето - наиболее благоприятная пора для начала закаливания. Оно дает возможность делать это с помощью **солнца, воздуха и воды**.

Принципы закаливания

- **Постепенность** увеличения закаливающих процедур.
- **Систематичность** (нельзя прерывать начатые закаливающие процедуры без серьезных оснований, так как в этом случае исчезают те способности организма, которые были приобретены в процессе закаливания).
- **Последовательность** (первоначально рекомендуются воздушные ванны, затем, по мере привыкания, следует переход к водным процедурам и солнечным ваннам. К обливанию можно переходить после того, как дети привыкнут к обтиранию, а купание в водоемах допускается после привыкания к обливанию и т.д.)
- **Комплексность** (закаливающие процедуры лишь тогда дают нужные результаты, когда они сочетаются с другими мероприятиями в повседневной жизни ребенка, направленными на укрепление здоровья (это прогулки, утренняя гимнастика, проветривание помещений, физкультурные занятия и т.д.)
- **Учет индивидуальных особенностей ребенка** (прежде, чем начинать закаливание, необходимо тщательно изучить физическое и психическое развитие ребенка, собрать данные от специалистов).
- Проведение закаливающих процедур при **положительном настроении ребенка** (важно, чтобы закаливающие процедуры вызывали положительные эмоции у детей).

Босохождение

Босохождение (хождение босиком) - вид закаливания, который своими корнями уходит в далекое прошлое. Так в Древней Греции босохождение было своего рода культом.

В качестве эффективного средства профилактики и лечения многих заболеваний босохождение впервые было предложено в научной медицине немецким ученым-гигиенистом конца XIX века Себастьяном Кнейпом. Он приводил примеры излечения различных заболеваний водными процедурами в сочетании с ходьбой босиком по росе, мокрым камням, выпавшему снегу.

Для чего же нужно босохождение? Дело в том, что на коже стоп находится большое количество рецепторов, реагирующих на тепло и холод. Постоянное ношение обуви создает особый микроклимат для ног, при нарушении которого организм реагирует заболеванием. Вот почему лишь стоит переохладиться или промочить ноги - и простуда тут как тут. Закаливание делает стопы ног менее чувствительным к колебаниям температуры, и следствие этого - снижение заболеваемости.

Кроме этого, современные ученые приходят к выводу, что постоянная изоляция человека (резиновая подошва, синтетические ткани) приводят к тому, что в теле накапливается значительный электрический заряд, что приводит к хронической усталости, неврозам, бессоннице. Это еще плюс в пользу босохождения.

Также не следует забывать, что хождение босиком может предупредить, а иногда и вылечить плоскостопие, которым сейчас страдают очень многие дети.

Как и любой вид закаливания, босохождение должно быть постепенным и систематическим. Особенно осторожным нужно быть с детьми раннего возраста. Начинать лучше с хождения в теплой комнате по ковру или половику. Можно приобрести в магазине специальные резиновые коврики с рифленой поверхностью, которые служат замечательным тонизирующим средством. Массаж стоп можно делать с помощью скалки, круглой палки, катая ее под подошвами, каждый день по несколько минут.

Но не забывайте о ходьбе босиком по траве или земле. Исследования электроэнцефалографа показали, как характер почвы действует на нервные центры: горячий песок, асфальт, острые камни, шлак, шишки и хвоя действуют как сильные раздражители, теплый песок, трава, дорожная пыль, ковер на полу успокаивают.

При босохождении увеличивается интенсивность деятельности практически всех мышц организма, стимулируется кровообращение, улучшается умственная деятельность. Поэтому используйте хождение босиком для укрепления здоровья.

Солнечные ванны

Закаливание солнцем повышает устойчивость детского организма к простудным заболеваниям, повышает устойчивость к инфекционным заболеваниям, усиливает иммунные реакции. Солнечные ванны лучше принимать утром, когда земля и воздух менее нагреты и жара переносится значительно легче. В середине дня солнечные лучи падают более отвесно и, естественно, опасность перегревания организма увеличивается. Летом лучше загорать в период от 8 до 11 ч. Весной и осенью самое подходящее время для загара - от 11 до 14 ч. Принимать солнечные ванны желательно только спустя 1,5 - 2 часа после приема пищи. Не рекомендуется также проводить облучение натошак и непосредственно перед едой, будучи сильно утомленным, перед напряженной физической работой, спортивной тренировкой или сразу после них. При закаливании солнечными лучами надо следить за тем, чтобы нагрузка нарастала постепенно. Приступают к закаливанию солнцем с первых теплых дней и регулярно продолжают его на протяжении всего лета и ранней осени.

Принимать солнечные ванны можно в любом защищенном от резкого порывистого ветра месте. Однако помните, что в атмосфере больших городов содержится большое количество пыли и дыма, что препятствует прохождению ультрафиолетовых лучей. Постарайтесь почаще бывать на лоне природы, желательно возле водоема. Температура воздуха там несколько ниже, а подвижность воздуха больше. А это улучшает условия для отдачи тепла. К тому же после облучения можно освежиться прохладной водой. Голову обязательно защищайте соломенной шляпой, панамой или зонтом. Для защиты глаз рекомендуется надевать солнцезащитные очки.

Чем меньше возраст ребенка, тем выше чувствительность кожи к ультрафиолетовым лучам. Поэтому солнечные ванны детям до одного года противопоказаны. Крайне осторожно они назначаются детям от 1 года до 3 лет, и только в более старшем возрасте их проводят достаточно широко, но после предварительного недельного курса ежедневных световоздушных ванн. В рассеянных солнечных лучах достаточно много ультрафиолетовых и сравнительно мало, в отличие от прямого солнечного излучения, инфракрасных лучей, которые вызывают перегревание организма ребенка, что особенно опасно для детей с повышенной нервно-рефлекторной возбудимостью.

В осенне-зимний и весенний периоды прямые солнечные лучи не вызывают перегревания, поэтому попадание их на открытое лицо ребенка не только допустимо, но и необходимо. Летом рекомендуют проводить световоздушные ванны при температуре воздуха 22°C и выше для грудных детей и при 20°C для детей 1-3 лет, лучше в безветренную погоду. Поведение ребенка в момент проведения ванны должно быть активным. Продолжительность первой ванны у грудных детей 3 мин., у более старших - 5 мин. с ежедневным увеличением до 30-40 мин. и более. Прямые солнечные ванны (после тренировки световоздушными) у детей более старшего возраста проводятся не более 15-20 мин., всего за лето не более 20-30 ванн. Абсолютным противопоказанием к проведению солнечных ванн является температура воздуха 30°C. После солнечных ванн, а не до них, детям назначают водные процедуры, причем обязательно нужно вытереть ребенка, даже если температура воздуха высокая, так как при влажной коже происходит переохлаждение детского организма

Воздушные ванны

При закаливании детей воздухом мамам и папам следует, прежде всего, учитывать анатомо-физиологические особенности организма ребенка, несовершенство его терморегуляторного аппарата. Чем меньше ребенок, тем резче выражена эта особенность. Детский организм вследствие недостаточного развития нервной системы плохо приспособляется к изменениям температуры окружающей среды.

Постарайтесь ежедневно, упорно воспитывать у детей привычку к закаливающим процедурам. Большое значение имеет ваш личный пример. Если родители сами принимают воздушные и водные процедуры, то ребенок без принуждения последует их примеру. В первую очередь выработайте у малыша любовь к свежему воздуху.

Следите, чтобы помещение, в котором он находится, постоянно проветривалось. Если наружный воздух не слишком холодный, то в присутствии детей открывайте форточки и фрамуги.

Большое значение имеет правильно подобранная одежда. Ни в коем случае нельзя изнеживать детей, рядить их в сто одежек. Одежда для прогулок подбирается в соответствии с погодой. Чрезмерное укутывание ведет к перегреванию организма, что в свою очередь предрасполагает к простудным заболеваниям.

Длительное пребывание на свежем воздухе - важный элемент закаливания. Во время прогулок полезно проводить подвижные игры.

Воздух как средство закаливания полезен с первых дней жизни ребенка. По мере роста ребенка время воздушной ванны постепенно увеличивается. Для детей старше года температура воздуха при воздушных ваннах составляет 18-19 °С, в возрасте от 3 до 6 лет она снижается до 16 °С. Во время воздушной ванны дети должны находиться в движении: участвовать в подвижных играх, выполнять гимнастические упражнения. После воздушных ванн, проводимых в помещении, переходите на открытый воздух. Регулировать действие воздуха на организм помогает постепенное облегчение одежды.

Одно из эффективных средств закаливания - дневной сон на свежем воздухе летом. Это повышает устойчивость организма по отношению к простудным заболеваниям, хроническим заболеваниям верхних дыхательных путей. Лучше всего укладывать детей спать на веранде или балконе.