**«Закаливание детского организма»**

С древних времен было замечено, что закаливание способствует укреплению здоровья. Основоположник античной медицины Гиппократ писал о необходимости закаливания холодом. Авиценна в начале 1 века н.э. в трактате «Канон врачебной науки» изложил правила закаливающих процедур водой. В эпоху Возрождения закаливание считалось одной из важных задач в системе воспитания детей. В России о закаливании упоминалось еще в «Поучении Владимира Мономаха».

Один из основоположников отечественной педиатрии Г.Н.Сперанский, опираясь на труды ученых и врачей, опубликованные начиная с 28 века, написал первую в России научную монографию по этому вопросу – «О закаливании детского организма» (1910).

Исследования специалиста по закаливанию А. Колгушкина (1997) показали, что устойчивый эффект можно получить в результате систематических занятий в течение 2-3 лет.

Так что же такое закаливание? К настоящему времени усилиями физиологов, гигиенистов и педиатров разработаны и проверены на практике принципы, которыми следует руководствоваться в проведении закаливающих процедур у детей:

-закаливание можно начинать и проводить далее только при полном здоровье ребенка;

-необходимо постепенное увеличение интенсивности закаливающих процедур;

-процедуры закаливания должны носить систематический характер, не иметь перерывов (за исключением возможной болезни ребенка);

-следует учитывать индивидуальные особенности ребенка, его возраст;

-начинать закаливание можно в любое время года, но предпочтительным является теплый период;

-закаливающие процедуры должны вызывать у ребенка положительные эмоции, в противном случае можно получить отрицательный эффект – негативное отношение, боязнь.

Основными природными факторами закаливания являются воздух, солнце и вода. При здоровом образе жизни (достаточное пребывание на свежем воздухе; регулярное проветривание помещения; одежда, позволяющая свободно двигаться без перегревания) эти факторы постоянно и естественно оказывают влияние на организм. А вот что рекомендуют специалисты по части закаливания детей.

«Пусть всегда будет солнце!» Родители должны знать назубок: солнечный свет совершенно необходим для нормального развития ребенка. Возникающие при его недостатке нарушения естественного образования витамина Д в коже, расстройства фосфорно-кальциевого обмена приводят к заболеванию рахитом, ослаблению всего организма. Вместе с тем избыток солнечных лучей также неблагоприятно отражается на детском организме. Следовательно, рекомендации о разумном использовании облучений должны особенно тщательно выполняться по отношению к детям. Ни в коем случае не допускайте слишком длительного пребывания детей под палящими лучами солнца. Во время прогулок и при солнечных ваннах голова ребенка должна быть всегда прикрыта легким светлым головным убором. Детей, не достигших 1 года, нельзя подвергать облучению прямыми солнечными лучами. В этом возрасте гораздо полезнее закаливание рассеянным солнечным светом. Детям постарше после облучения рассеянным светом можно разрешить пребывание под прямыми лучами солнца.

Закаливание солнцем лучше всего проводить во время прогулок или спокойной игры детей в утренние часы. Следите за тем, чтобы ребенок не «обгорел». Первое время солнечные ванны малышу удобнее принимать в легкой одежде – белой панаме, светлой рубашке и трусах. Через 3–4 дня вместо рубашки наденьте майку, еще через несколько дней он может принимать процедуры голышом. Длительность первых сеансов 1–4 минуты (по 1 минуте на спине, животе, правом и левом боку). Затем каждые 2–3 дня прибавляйте по 1 минуте на каждую сторону тела. Таким образом, длительность солнечных ванн доводится для 3–4-летних детей до 12–15 минут, 5–6-летних – до 20–25 минут и для 5–7-летних – до 20–30 минут.

После солнечной ванны желательно сделать обливание или другую водную процедуру. Детям, как правило, достаточно принимать солнечную ванну 1 раз в день. И еще один узелок на память мамам и папам: во время закаливания солнцем постоянно следите за поведением ребенка. При появлении сердцебиения, головной боли, вялости закаливание прекратите и обратитесь за советом к врачу. Если же причин для беспокойства нет, постарайтесь использовать любую возможность для облучения ребенка солнечным светом.

В осенне-зимний период для профилактики «светового голодания» у детей полезно использовать облучение от искусственных источников ультрафиолетовой радиации под наблюдением медицинского персонала.

«А как закалять детей водой?». Купание в открытых водоемах – самый лучший способ закаливания в летнюю пору. Начинать могут дети с 2–3-летнего возраста, но только после предварительного закаливания воздухом и водой.

Температура воды должна быть не менее 22–23 °С, воздуха 24–25 °С. Время пребывания в воде на первых порах составляет 3 минуты, а затем изо дня в день увеличивается до 6–8 минут. Купаться достаточно один раз в день. Лучшее время для этого: в средней полосе – от 11 до 12 часов, на юге – от 9 до 11 часов. Когда дети приобретут определенную закалку, купаться можно и при несколько меньшей температуре воздуха, но не ниже 18°С.

Постарайтесь побыстрее обучить своего ребенка азбуке плавания. Во избежание несчастных случаев, тщательно выбирайте место для купания. Самое подходящее – с чистым песчаным дном, пологим спуском, со спокойным течением воды.

Внимательно следите за поведением ребенка в воде. После купания его необходимо насухо обтереть, быстро одеть, поиграть с ним, чтобы он в движении согрелся, а потом следует отдохнуть в тени.

Не забывайте о том, что детям с ослабленным здоровьем или недавно перенесшим какое-либо заболевание купаться можно только с разрешения врача.

Независимо от того, каким методом, в каком возрасте, дома или в детском саду проводится закаливание, следует неукоснительно соблюдать основные правила:

1. Систематическое проведение закаливающих процедур в течение всего года.

2. Постепенное увеличение интенсивности закаливания.

3. Положительный эмоциональный настрой ребенка.

4. Учет индивидуальных особенностей, состояния здоровья и возраста ребенка.

Противопоказания к началу закаливания и его продолжению считают острые заболевания, остановку в весе, раздражительность, плохой сон, появление жалоб на усталость, негативное отношение к процедурам.