

## **КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ЗАЧЕМ НУЖНО ЗАКАЛИВАНИЕ»**

Закаливание — это собирательное понятие для ряда оздоровительных процедур. Их цель — повысить устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды: колебаниям температуры, инфекциям и т.д. То есть, закаливание — способ сохранения здоровья: оно усиливает иммунитет, снижает риск переохлаждения, перегрева, инфицирования. Проводить такие процедуры можно с самого раннего возраста. Они полезны, почти не имеют противопоказаний и активно рекомендуются врачами<sup>1</sup>: закаливая ребенка, мы помогаем сохранить здоровье взрослому человеку.

### **Зачем нужно закаливать детей**

Польза закаливающих мероприятий заключается в том, что при их проведении:

- Формируется терморегуляция. В норме при повышении окружающей температуры физиологические процессы начинают работать на охлаждение организма, а при снижении — наоборот, на согревание. Это и есть терморегуляция. У малышей этот механизм до конца не сформирован, поэтому закаливание помогает им избежать переохлаждения и перегревания.
- Улучшается работа основных систем органов: сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной. Это позитивно сказывается на усваивании кислорода легкими, кровообращении в тканях, переваривании пищи. Поэтому закаливание дошкольника предотвращает многие хронические заболевания.
- Улучшается обмен веществ — усвоение и переработка белков, жиров, углеводов, минеральных соединений. Благодаря хорошей работе нервной и эндокринной систем ребенок правильно развивается физически и умственно: овладевает жизненными навыками, успевает в учебе, тело формируется крепким и пропорциональным.
- Укрепляется иммунитет. Органы иммунной системы вовремя и в необходимом количестве выбрасывают в кровь антитела, направленные против болезнетворных микробов. Сильная иммунная защита снижает риск простудных заболеваний после переохлаждения или в период сезонных вспышек ОРВИ (острых респираторных вирусных инфекций) в детском саду и школе. А заболевшие дети переносят инфекции легче и выздоравливают быстрее.

Начинать закаливание рекомендуется уже в грудном возрасте, но можно начать и позднее.

### **Правила закаливания ребенка**

Основные принципы закаливания ребенка:

- Применять строго индивидуальный подход: учитывать разные факторы и особенности: возраст, состояние здоровья, нюансы психического и

физического развития. Груднички слабее, чем дети более старшего возраста, и хуже переносят неблагоприятные внешние воздействия. Особого подхода требуют малыши с врожденными пороками развития и приобретенными в раннем детстве хроническими заболеваниями. Возбудимый ребенок с изменчивой психикой хуже переносит процедуры закаливания, чем его уравновешенный сверстник.

- Закаливающие процедуры необходимо начинать постепенно. В начале оздоровления действие непривычных внешних факторов приводит к тому, что у ребенка учащаются дыхание и сердцебиение, ускоряются обменные процессы. Через некоторое время происходит адаптация — организм привыкает к новым нагрузкам и возвращается в исходное состояние. Но если начинать с чересчур сильных воздействий или слишком бурно наращивать их, адаптации не произойдет, и состояние ребенка только ухудшится.

- Для родителей важно следить за ребенком во время закаливания. Если появились усталость, головная боль, озноб и другие признаки ухудшения самочувствия, нужно прекратить процедуры или внести изменения в схему оздоровления. Закаливание не проводят насильно, оно должно быть добровольным и сопровождаться только позитивным эмоциональным настроением.

- Процедуры должны проводиться постоянно — круглый год и ежедневно. Если делать перерывы, адаптация к внешним воздействиям не формируется, и состояние детского организма остается на прежнем уровне. Даже однократный перерыв в 1–2 недели быстро сводит на нет предыдущие усилия, и все приходится начинать заново.

Конкретные рекомендации по поводу закаливающих мероприятий могут дать врач-педиатр и смежные специалисты: детский невролог, кардиолог, эндокринолог, реабилитолог.

## **Виды закаливания**

Некоторые виды закаливания приемлемы у здоровых детей уже с первого года жизни в домашних условиях. Например, воздушные ванны.

### **Воздушные ванны**

Закаливание воздухом начинают буквально с рождения. Во время пеленания малыша оставляют голым, чтобы его тело всей поверхностью контактировало с окружающей воздушной средой. При этом важно, чтобы закаливание не привело к переохлаждению.

Для новорожденных оптимальная температура воздуха в комнате 23°C. Время воздушных ванн следует постепенно увеличивать: до 6 месяцев процедуру проводят раз в день продолжительностью от 3-х до 10 минут, ежедневно прибавляя по 1 минуте. С полугода до года количество воздушных

ванн увеличивают до двух в день, прибавляя по 2 минуты ежедневно. Достаточное для закаливания время – 15 минут<sup>2</sup>.

Маленьким детям нужно обеспечить постоянный приток свежего воздуха. Поэтому комнату нужно регулярно проветривать даже в зимнее время: для этого форточку в присутствии ребенка открывают примерно на 10 минут через каждые 1,5 часа. Снижение комнатной температуры на 1–2°C уже является закаливающим фактором. Сквозное проветривание еще быстрее снижает температуру и насыщает атмосферу кислородом. Но его рекомендуется проводить в пустой комнате — сквозняки могут способствовать развитию простудных заболеваний, особенно у ослабленных детей.

Прогулки на улице — еще один отличный способ закаляться на воздухе. Гулять с ребенком нужно в любую погоду (при условии, что он здоров).

### **Водные процедуры**

Вода быстрее, чем воздух принимает и отдает тепло. Поэтому закаливающие водные процедуры активнее, чем воздушные.

Закаливание водой начинают с мягких процедур: систематических полосканий рта и горла водой комнатной температуры с последующим снижением каждые 3–5 дней на 1 °С до 10 °С. После курса воздушных ванн приступают к влажным обтираниям: вначале обтираются сухой махровой рукавицей в течение 8–12 дней, затем — влажной с начальной температурой воды 36–37 °С. Через каждые 3–4 дня температуру воды снижают на 1 градус.

Спустя 2–2,5 месяца обтирания можно заменить контрастным обливанием стоп и голеней. Процедуру проводят в 3 приема: сначала используют воду температурой 35–36 °С, затем – 23–24 °С и вновь 35–36 °С. Каждые 3–4 дня температуру теплой воды повышают, а холодной — снижают (до предельных значений 40 °С и 18 °С)<sup>3</sup>.

О применении обливаний, ванн с целью закаливания лучше посоветоваться с врачом для выбора оптимального способа закаливания.

Есть и нетрадиционные методы закаливания, в ходе которых голое тело ребенка контактирует с морозным воздухом, снегом или ледяной водой. Такие экстремальные воздействия сопряжены с риском для здоровья ребенка, и приносят больше вреда, чем пользы: они истощают обмен веществ и снижают иммунитет.

### **Солнечные ванны**

Ультрафиолет солнечного света способствует выработке витамина D, необходимого детям для правильного формирования костного скелета и обеспечения работы нервной и мышечной систем. Однако у малышей до 1 года

инфракрасная часть солнечного спектра способна быстро вызывать перегревание. Поэтому солнечные ванны в жару недопустимы.

Для закаливания детей до года воздействие прямых солнечных лучей заменяют мягкими световоздушными ваннами: прогулками с открытым лицом в сухую и безветренную погоду весной, зимой и осенью.

Летом световоздушные ванны рекомендуется применять при температуре 20–22°C. Оптимальные часы для прогулок в умеренных широтах 9–12 часов, в жарких регионах 8–10 часов утра. Вначале длительность летних световоздушных ванн составляет 3–5 минут, а затем плавно увеличивается до 35–40 минут. Процедуры нельзя проводить натошак или сразу после еды<sup>3</sup>.

Прямое солнечное воздействие продолжительностью не более 10–15 минут разрешается детям только с 3 лет, более длительное (до 20 минут) – с 5 лет. При температуре воздуха более 30°C солнечные ванны детям разного возраста противопоказаны.

Общие противопоказания к закаливающим процедурам связаны с тяжелым обострением хронических заболеваний, высокой температурой тела, травмами, повреждениями и заболеваниями кожи. Ослабленным, часто болеющим детям при стабильном состоянии, когда нет обострений, закаливаться не только разрешается, но и рекомендуется после консультации с врачом.

Список литературы:

1. Фишер Т.А., Дремина Е.Л., Бобрешова С.С. Методология закаливания в дошкольном образовательном учреждении. Новосибирск: СО РАН, 2022. 100с.

URL: <https://drive.google.com/file/d/1LGQNNtFo3V1TZK7WjsYAhM-bFBtOObbZ/view?pli=1> (дата обращения: 14.02.2024)

2. Мальченко Е.В., Гришенков А.В. Закаливание как способ укрепления здоровья детей. The Scientific Heritage 2022; 83: 15-20. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zakalivanie-kak-sposob-ukrepleniya-zdorovya-detey?ysclid=ls1wxau1j...> (дата обращения: 14.02.2024).

3. Борисова Т.С., Матвейчик Т.В. Гигиенические аспекты закаливания детей и подростков: учебно-методическое пособие. Минск: БГМУ, 2023. 48с. URL: <https://rep.bsmu.by/bitstream/handle/BSMU/37811/978-985-21-1300-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y...> (дата обращения: 14.02.2024).