Закаливание детей раннего возраста.

**Закаливание** является научно обоснованным систематическим использованием естественных факторов природы для повышения устойчивости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды.

Как известно, **здоровье человека** на 10 - 20% **зависит** от наследственности, 10 - 20% - от состояния окружающей среды, 8 - 12% - от уровня здравоохранения и 50 - 70 % - **от образа жизни**. Важную роль в формировании здорового образа жизни играет и закаливание.  Закаливание как фактор повышения сопротивляемости организма к различным метеорологическим условиям известен с древности. Дошедший до нас опыт закаливания насчитывает свыше тысячи лет. В своем труде "Канон врачебной науки" Абу Али ибн-Сина (Авиценна) говорит о купании в холодной воде, в том числе и детей раннего возраста. Русский летописец Нестор в Х веке описывал, как сразу после рождения, младенцев начинал парить в бане и купать в холодной воде. Древние скифы, по свидетельству Геродота и Тацита, также купали своих новорожденных детей в холодной воде. Ошибочным является мнение, что закаливающие процедуры противопоказаны ослабленным детям. Только острые лихорадочные заболевания являются противопоказанием к закаливанию.

**Необходимо соблюдать следующие правила:  
·**Систематически использовать закаливающие процедуры во все времена года, без перерывов с постепенным увеличением дозы раздражающего действия.  
**·**Правильно подбирать и дозировать закаливающие процедуры индивидуально для каждого ребенка с учетом возраста.  
**·**Все закаливающие процедуры должны проводиться на фоне положительных эмоций.

Нарушение этих правил приводит к снижению или отсутствию положительного эффекта от закаливания, а иногда и к гиперактивации нейроэндокринной системы и последующему ее истощению.

**Закаливающие мероприятия** подразделяются на **общие** и **специальные**.   
Общие включают правильный режим дня, рациональное питание, занятия физкультурой.

К специальным закаливающим процедурам относятся:  
**·**закаливание воздухом (воздушные ванны),   
**·**закаливание солнцем (солнечные ванны),   
**·**закаливание водой (водные процедуры).

**Воздушные ванны.**Первой закаливающей процедурой для грудного ребенка являются воздушные ванны. Необходимо помнить, что температура воздуха в комнате для новорожденного ребенка должна быть 23° С, в возрасте от 1 до 3 мес. - 21° С, от 3 мес. до 1 года - 20° С; старше 1 года - 18° С. Грудные детей  имеют высокие энергетические затраты и потребление кислорода (больше чем у взрослых в 2,5 раза), поэтому необходимо проветривать помещения 4 - 5 раз в день по 10 - 15 мин. зимой, держать летом почти постоянно открытыми форточки. Проветривание с помощью форточки или фрамуги проводят в присутствии детей; температура воздуха снижается на 1 - 2° С, что является закаливающим фактором. Сквозное проветривание желательно производить при отсутствии ребенка в комнате. Возможно использование кондиционеров и систем микроклимата, которые автоматически регулируют температуру и влажность.   
В летнее время новорожденных можно выносить на прогулку практически сразу после рождения, вначале на 20 - 40 мин, быстро увеличивая время до 6 - 8 ч в день.   
Зимой детей впервые выносят на улицу в возрасте 2 - 3 недель при температуре воздуха не ниже -5° С на 15 - 20 мин. и постепенно доводят нахождение на воздухе до 1,5 - 2 ч 2 раза в день.   
Непосредственно воздушные ванны начинают проводить еще в родильном доме, когда при смене пеленок ребенок остается на короткое время без одежды. Воздушные ванны нужно проводить в хорошо проветриваемом помещении при температуре воздуха 20 - 22° С (для грудных детей) и 18 - 19°С (для детей 1 - 2 лет). Вначале длительность процедуры составляет 1 - 2 мин., каждые 5 дней она увеличивается на 2 мин. и доходит до 15 мин. (для детей до 6 мес.) и до 30 мин (после 6 мес.). Воздушные ванны обязательно должны сочетаться с гимнастическими упражнениями.

**Закаливание солнцем.**  
Ультрафиолетовые лучи активно влияют на иммунологическую резистентность организма. Однако, чем меньше возраст ребенка, тем выше чувствительность к ультрафиолетовым лучам. Поэтому солнечные ванны детям до одного года противопоказаны. С осторожностью они назначаются и детям от 1 года до 3 лет, и только в более старшем возрасте их проводят достаточно широко. В рассеянных солнечных лучах достаточно много ультрафиолетовых и сравнительно мало инфракрасных лучей, которые вызывают перегревание организма ребенка, что особенно опасно для детей с повышенной нервно-рефлекторной возбудимостью. Осенью, зимой и весной 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° С и выше для грудных детей и при 20° С для детей 1 - 3 лет, лучше в безветренную погоду. В средней полосе России световоздушные ванны лучше проводить с 9 до 12 ч дня, в более жарком климате с 8 до 10 ч утра. Продолжительность первой ванны у грудных детей 3 мин., у более старших - 5 мин. с ежедневным увеличением до 30 - 40 мин и более. Абсолютным противопоказанием к проведению солнечных ванн является температура воздуха 30° С и выше. После солнечных ванн детям назначают водные процедуры. Так как при влажной коже происходит переохлаждение организма, обязательно нужно вытереть ребенка, даже если температура воздуха высокая.

**Водные процедуры.**Теплопроводность воды в 30 раз, а теплоемкость в 4 раза больше, чем воздуха, поэтому водное закаливание оказывает более мощное воздействие на организм по сравнению с воздушными процедурами. Методика водного закаливания зависит от возраста ребенка. Необходимо в обычные водные процедуры (умывание, подмывание, купание) вносить элемент закаливания.   
Водные процедуры делят на традиционные и нетрадиционные, или интенсивные.

Традиционные водные процедуры  
**Возраст** ребенка от рождения **до 2 - 3 мес**.   
1.Общие ванны - ребенка купают ежедневно водой температуры 37 - 36° С в течение 5 мин., затем обливают водой с температурой на 2° С ниже.   
2.Подмывание, умывание, которое длится 1 - 2 мин., вначале проводят при температуре воды 28° С, через каждые 1 - 2 дня и снижают на 1 - 2° С и доводят до 20 - 22° С.   
3.Местное влажное обтирание - рукавичкой, смоченной водой температуры 33 - 36° С, обтирают ручки от кисти до плеча, затем ножки от ступни до колена в течение 1 - 2 мин. Один раз в пять дней температуру понижают на 1° С и доводят до 28° С. Каждую часть тела вытирают насухо до легкого покраснения сразу после ее влажного обтирания.

**Возраст** ребенка **от 2 - 3 до 9 - 10 мес**.   
1 и 2 как в предыдущей возрастной группе.  
3.Общее влажное обтирание. Сначала обтирают верхние конечности, затем нижние и, наконец, грудь и спину. Температура воды такая же, как при местных обтираниях. В воду можно добавить соль (2 чайные ложки соли на 1 стакан воды). Необходимо соблюдать то же правило - каждую часть тела вытирать насухо сразу после ее обтирания.

**Возраст** ребенка **от 9 - 10 мес. до 1 года**   
1 и 2 как в предыдущих возрастных группах.   
3.Общее обливание. При этой процедуре ребенок может сидеть или стоять. Гибкий шланг душа нужно держать близко от тела ребенка (25 - 30 см). Струя воды должна быть сильной. Сначала обливают спину, затем грудь, живот, в последнюю очередь руки. После обливания вытирают насухо до легкого покраснения. Вначале температура воды 35 - 37° С, затем каждые 5 дней ее снижают на 1° С и доводят до 28° С.

**Контрастное и нетрадиционное закаливание.**К интенсивным (нетрадиционным) методам закаливания относят любые методы, при которых возникает хотя бы кратковременный контакт обнаженного тела человека со снегом, ледяной водой, воздухом отрицательной температуры.   
Имеется достаточный опыт интенсивного закаливания детей раннего возраста в родительских оздоровительных клубах. Однако практически нет научных исследований, свидетельствующих о возможности использования этого вида закаливания. Поэтому большинство авторов, занимающихся вопросами закаливания детей раннего возраста, считают купание детей в ледяной воде противопоказанным.   
Существует контрастное закаливание как переходная ступень между традиционным и интенсивным закаливанием: контрастные ножные ванны, контрастное обтирание, контрастный душ, сауна, русская баня и др. Контрастное закаливание эффективнее закаливания только холодом. Наиболее распространенным методом для детей является контрастное обливание ножек (нельзя обливать холодные ноги холодной водой, ноги предварительно нужно согреть).   
Существуют и так называемых фармакологические методы закаливания – применение  иммуностимуляторов, усиливающих интерферонообразование (продигиозан, левамизол, тимолин, Т-активин и др.). Некоторые авторы рекомендуют их использовать для профилактики частых респираторных заболеваний у детей раннего возраста. Однако вопрос этот недостаточно изучен, и результаты проведенного терапевтического опыта свидетельствуют об отсутствии влияния лечения иммуностимуляторами на уровень и динамику респираторной заболеваемости.

Подготовила воспитатель Кальчик Л.А.