**[Роль закаливания в жизни ребенка](http://www.doctorate.ru/hardening/%22%20%5Co%20%22%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%8F%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D1%81%D1%81%D1%8B%D0%BB%D0%BA%D0%B0%3A%20%D0%A0%D0%BE%D0%BB%D1%8C%20%D0%B7%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%B2%20%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8%20%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%B0)**

Умывание — самый доступный вид закаливания водой. Детям с возраста 1,5 лет рекомендуется ежедневно умывать не только лицо и руки, но также шею и верхнюю часть груди. Начинать надо тепловатой водой (30-32 °С), постепенно снижая ее температуру до комнатной, а затем использовать воду из-под крана. После умывания тело растирают махровым полотенцем до легкого покраснения. Общее обливание (продолжительность от 30 с до 2 мин) проводят после воздушной ванны.

Можно также применять обливание ног. Рекомендуется контрастный метод, когда поочередно используется то горячая, то холодная вода. Обливают обычно стопу и 2/3 голени первоначально в течение 6-8 с водой с температурой 38 °С; затем здоровых, крепких детей обливают в течение 3-4 с водой с температурой 18 °С, а часто болеющих, незакаленных — 28 °С. В первом случае проводят 4-разовое чередование воды, во втором — 3-разовое. Затем ноги растирают полотенцем до легкого покраснения. Обливание проводят обычно после дневного сна.

Закаливающим эффектом обладает и гигиенический душ, если он завершается обливанием холодной водой. В домашних условиях вместо обливания ног можно использовать такой способ [закаливания](http://www.doctorate.ru/tempering/), как «топание в тазу» в течение 2-5 мин, а также игру с водой (местная ручная ванна). Начальная температура воды при этом — 28 °С, постепенно она снижается до комнатной. Закаливает и обычное ежедневное купание в ванне, если оно проводится при температуре воздуха не выше 22 °С, воды — 35 °С и завершается обливанием более прохладной (32 °С) водой.

Купание в реке, озере, море разрешается детям после 2 лет 1 раз в день при безветренной погоде, если температура воды не ниже 23 °С, а воздуха — не менее 25 °С. Продолжительность купания — до 5 мин. Глубина при этом должна быть не выше пояса детей. В купании ребенка в открытом водоеме обязательно должен участвовать взрослый. После купания малыша следует вытереть, надеть панамку и не держать его долго на солнце.

Прекрасной закаливающей процедурой для детей дошкольного возраста является плавание в бассейне. В последние годы доказана огромная оздоровительная роль регулярных занятий плаванием с грудными детьми (начиная с 3-4 недель жизни), благодаря которым в процесс дыхания вовлекается больший, чем обычно, объем легких, что повышает их жизненную емкость и способствует лучшему обогащению крови кислородом. Такие занятия являются важным фактором профилактики заболеваний органов дыхания. Дети, с которыми систематически занимаются плаванием, становятся жизнерадостными, спокойными, имеют хорошую двигательную активность, завидный аппетит и крепкий сон. Занятия проводятся дома и в бассейне. Грудным детям разрешение на занятия плаванием дает участковый педиатр.

Закаливание воздухом 2-3-летних детей проводится в виде воздушных ванн, которые сочетаются с утренней гимнастикой. Ребенок занимается в легкой одежде (трусы, майка, тапочки) при температуре воздуха в комнате 18-20 °С, после чего умывается холодной водой (рук до локтей и грудь до пояса). Прохладный воздух положительно воздействует на ребенка во время ежедневных 2-3-разовых прогулок на улице при температуре воздуха не ниже – 10 °С.

Очень полезная закаливающая процедура, существенно снижающая частоту простудных заболеваний, — хождение детей босиком. Приучать к нему ребенка нужно постепенно. Сначала малышу дают возможность побыть без обуви некоторое время на разостланном одеяле или ковре, затем в теплые летние дни ему позволяют несколько минут побегать по нагретому песку или траве. Вначале продолжительность хождения босиком не должна превышать 30-40 мин в день. Постепенно она увеличивается. Когда малыш приучен к таким условиям, ему можно позволить короткое время побегать босиком зимой по полу теплой квартиры, летом — по нагретому солнцем асфальту. Дошкольник, приученный к хождению босиком в теплой комнате зимой, может с пользой для здоровья в теплое время года бегать без обуви постоянно и дома, и во дворе.

Одно из самых эффективных закаливающих средств — солнечные ванны, которые, однако, для детей дошкольного и раннего школьного возраста должны быть строго дозированы (до 1 года вообще не используются). Солнечной ванне должна предшествовать воздушная. Первоначальная длительность солнечной ванны 5 мин, каждый день она может увеличиваться на 1-2 мин.

Лучшая пора для закаливания — лето. Разумно проведенное лето помогает предохранить малыша от простудных заболеваний в холодное время года. Лучше, если отдых ребенка организуется в родных местах с привычными климатическими условиями.

Сосновые и лиственные леса, озера и реки средней полосы страны — лучшее место для отдыха детей. Аромат хвои и трав не только приятен, но и полезен, таит в себе большую целебную силу. Свежий сухой воздух, содержащиеся в нем мельчайшие частицы эфиромасличных веществ очищают легкие, укрепляют сердечно-сосудистую систему, повышают общий тонус организма.

Если родители отдыхают с детьми на юге не больше месяца, то им нужно учесть, что адаптация ребенка к новому климату (равным образом, как и реадаптация по возвращении домой) протекает у него более длительно и болезненно, чем у взрослых, и продолжается около 2 недель. Поэтому пребывание на юге маленьких «северян» если и целесообразно, то на протяжении 2-3 месяцев, кроме случаев, когда дети нуждаются в специальном лечении.

Во время отдыха на юге ребенка в течение первой недели обтирают по утрам после гигиенической гимнастики подогретой до 28-30 °С морской водой, постепенно снижая ее температуру до обычной в море. Только после этого можно начинать морские купания.

Если малыш боится воды, не следует заставлять его купаться. Такого ребенка надо приучать к воде постепенно, через игры, до тех пор, пока он не поверит в свои силы и сам не захочет войти в воду.

Длительность купания с 2-3 мин может быть постепенно увеличена до 10 мин при условии активного поведения ребенка в воде (плавание, игра в мяч). Перед купанием малыш должен отдохнуть в тени под навесом. После купания его надо вытереть махровым полотенцем, сменить трусики на сухие и вновь увести в тень.

Категорически запрещается детям входить в море сразу после солнечной ванны или оставаться в мокрых трусах после купания.

Нельзя допускать и их длительных игр на берегу на холодном мокром песке или в воде у берега, когда ноги охлаждаются, а тело подвергается солнечному облучению.

Максимальная частота купания детей-дошкольников — 2 раза в день. На юге следует особенно осторожно относиться к пребыванию детей на открытом солнце. Оно может приносить им не только пользу, но и вред. Продолжительное пребывание чревато опасностью солнечных ожогов, особенно если кожа ребенка очень бледная и нежная. Ребенка нужно раздевать постепенно, чтобы он большую часть времени находился под прикрытием одежды или тента. Это предохранит его от солнечных ожогов.

Прогулки на свежем воздухе также эффективное средство закаливания детей. Особенно полезны они в солнечную погоду в «кружевной тени» (под деревьями). Прекрасным местом для прогулок с малышом являются парки, сады, скверы. Прохладная погода и дождь не должны быть препятствием для прогулок. Каждый ребенок нуждается в максимально длительном пребывании на свежем воздухе (в зимнее время не менее 3-4 ч), конечно, при этом не следует нарушать режим. Для прогулки его надо одеть в соответствии с температурой воздуха, влажностью, силой ветра, имея в виду, что при той же температуре влажный воздух холодит больше, чем сухой, а ветер усугубляет охлаждающее действие воздуха.

Во время прогулки не следует закрывать малышу нос и рот. Одежда должна быть достаточно теплой, но в то же время легкой, не стесняющей движений. Захваченные с собой на улицу игрушки, лопатки, саночки и т. д. заставляют малыша больше двигаться, бегать. Не следует прекращать прогулки во время болезни ребенка, если [врач](http://www.doctorate.ru/vrach/) не отменил их: свежий воздух — хороший помощник в борьбе с инфекцией. Очень важно, чтобы ребенок сам стремился к свежему воздуху, солнцу, воде.

Задача родителей — оказать на него определенное психологическое воздействие, чтобы ребенок понимал необходимость закаливающих мероприятий для его здоровья.