

## Закаливание детей раннего возраста

Правильному развитию детей, повышению сопротивляемости организма к изменяющимся влияниям окружающей среды, укреплению их здоровья способствует **закаливание**. Солнечные лучи, воздух и вода - лучшие средства закаливания. С первых недель жизни рекомендуется проводить закаливание малышей.



Основные принципы закаливания - индивидуальный подход к закаливанию каждого ребенка по совету врача, а также систематичность и постепенность.

Систему закаливания составляют прогулки с ребенком, воздушные ванны (в комнате, на улице), сон на открытом воздухе, водные процедуры (обтирание, обливание, купание) и по особому разрешению врача — солнечные ванны.

Лето - самая благоприятная пора для начала закаливания.

**Прогулки** можно начинать на следующий день после выписки из роддома, если ребенок совершенно здоров. Продолжительность первой прогулки не более 15 минут, постепенно увеличивать продолжительность прогулок на 10-15 минут, к месячному возрасту до двух часов два раза в день. Детей в возрасте до 6 месяцев следует выносить на свежий воздух для дневного сна; на воздухе они быстрее засыпают и лучше спят. После полугодия детей выносят на прогулку и в часы бодрствования. Одежда ребенка должна соответствовать погодным условиям, чтобы тело его не перегревалось и не охлаждалось, лицо оставляют открытым.

**Воздушные ванны** проводят в **возрасте 1,5-2 месяца** в комнате при температуре воздуха не ниже 20°C. Ребенка кладут обнаженным на 2-3 минуты на пеленальный стол или в кроватку, начиная с двух раз в день, в дальнейшем воздушные ванны проводят 4 раза в день, ежедневно увеличивая их продолжительность на 2 минуты, и доводят до 10-15 минут. Во время этой процедуры ребенка надо несколько раз поворачивать со спины на живот и следить, чтобы он не переохлаждался.

Начиная с **3-месячного** возраста можно проводить воздушные ванны в летнее время на открытом воздухе при температуре не ниже 20-22°C в тени, в хорошо защищенном от ветра месте. Первые ванны — 3-5 минут, затем продолжительность их постепенно доводят до 20-30 минут (при температуре воздуха выше 23°C).

**Свежий воздух** способствует спокойному сну, хорошо укрепляет организм ребенка, предохраняет от различных заболеваний. Ежедневно малышу необходимо на воздухе проводить несколько часов. Это может быть сон в комнате при открытом окне, на улице же ребенка укладывают для сна в защищенном от ветра месте, а при ненастной погоде (дожде, снеге) — на террасе, балконе.

Закаливающие **водные процедуры** — это купание, обтирание и обливание.

**Купать** детей до шестимесячного возраста следует ежедневно, в положении лежа, а после полугодия — через день, в положении сидя, если ребенок уверенно сидит. Лучше всего купать малыша вечером, перед сном. Если купание действует на малыша бодрящим образом, необходимо перенести купание на дневные или утренние часы. Температура воды должна не превышать 35—37°C, продолжительность купания от 3—4 минут до 7—8 минут.

Купать ребенка не спеша, предоставляя ему возможность поплескаться в воде, а с 6—8 месяцев — поиграть с игрушками. Обливать ребенка нужно особенно осторожно. Струю воды надо направлять на плечи и тело, а не на голову. Затем вытирать его мягким полотенцем или простынкой, тщательно осушая, особенно кожные складки.

**Обтирание** тела малыша является наиболее нежной и простой процедурой. Обтирание проводят мягкой губкой или махровой варежкой сшитой из махрового полотенца, смоченной в обычной или соленой воде (1 чайная ложка соли на стакан кипяченой воды). Начинают обтирания с 2—3-месячного возраста и проводят следующим образом: сначала обтирают руки и сразу же вытирают их насухо, затем — ноги, грудь, живот и спину. Температура воды сначала 37—38°C, постепенно к концу лета ее снижают до комнатной (20—22°C).

Летом для ребенка очень полезны **обливания** тепловатой водой из кувшина или из садовой лейки.

**!!!!Внимание!**

**Водные процедуры должны быть приятны ребенку. Если ему не комфортно, он дрожит, бледнеет и плачет, их немедленно следует прекратить.**

**Солнечные ванны** — могучее средство укрепления организма детей.

Солнечные ванны можно применять только с разрешения врача, начиная с 3—4-месячного возраста. Проводить их следует в кружевной тени или под навесом, а не под прямыми лучами солнца.

В результате облучения солнечным светом резко повышается способность организма малыша противостоять различным заболеваниям, особенно рахиту.

Ультрафиолетовые лучи солнца улучшают общий обмен веществ, улучшают качественный состав крови, повышают усвояемость питательных веществ тканями тела. Под влиянием солнечного света погибает большинство болезнетворных микробов.

Для приема солнечной ванны раздетого малыша укладывают на мягкую пеленку, на голову одевают панамку или хлопчатобумажную шапочку. Ребенка поворачивают на спину, на бока, на живот, чтобы все части тела облучались равномерно.

Хорошо зарекомендовала себя схема проведения воздушных и солнечных ванн, обливание для детей грудного возраста, разработанная советским педиатром, академиком, заслуженным деятелем наук А.Ф.Туром. В соответствии с ней малышам **от 3 до 6 месяцев** солнечные ванны рекомендуется делать при температуре воздуха в тени не ниже 25—23°C, после каждой ванны — обливание водой. Продолжительность первой ванны 1 минута. Температура воды для обливания после первой ванны 36 °С. Продолжительность последней ванны 15 минут. Температура воды для обливания при последней ванне 30 °С.

Дети в возрасте **6—12 месяцев** могут принимать солнечные ванны при температуре в тени не ниже 23—22°C, с последующим обливанием водой. Продолжительность первой ванны 2 минуты, продолжительность последней ванны 30 минут. Температура воды для обливания после первой ванны 36 °С, температура воды для обливания при последней ванне 28°C.

Детей, умеющих ходить, на время солнечной ванны не следует специально укладывать. Они могут принимать солнечную ванну во время прогулки и игры на открытом воздухе (в тапочках, трусиках и шапочке). При этом, через каждые 10—15 минут их следует заводить в тень.

Родителям необходимо знать, что неумелое пользование солнечными лучами может принести ребенку большой вред, поэтому применение солнечных ванн без специального разрешения врача совершенно недопустимо.

**!!!!Внимание!**

**Лучшие часы для проведения солнечных ванн в нашей средней полосе – с 9 до 11 утра, в это время тепловое воздействие солнца не велико, а количество наиболее полезных ультрафиолетовых лучей максимально.**

*Ю.А. Денисова, инструктор ЛФК  
ГБУ «Кировский ЦСПСД «Паруса надежды»*