***Роль народных средств в закаливании детей.***

Огромную роль в естественном излечении и поддержании до глубокой старости хорошего состояния здоровья играет закаливание, ибо это — одно из лучших средств повышения уровня защитных сил организма. Поэтому закаливанию столько же лет, сколько человечеству. Учение о закаливании возникло очень давно. Начало было положено древнегреческим мыслителем, основоположником античной медицины Гиппократом (около 460-377 годов до нашей эры), который отводил закаливанию особую роль в укреплении здоровья и утверждал, что «холодные дни укрепляют тело, делают его упругим и удобоподвижным». Важной вехой в развитии учения о закаливании являются труды Абу Али ибн Сины, известного в Европе под именем Авиценна (около 980-1037 годов). В трактате «Канон врачебной науки» он изложил основные правила закаливающих процедур. Начинать закаливание он предлагал летом, используя при этом воду и прежде всего купание, подчеркивая необходимость строго дозировать его продолжительность.

В эпоху Возрождения закаливание считалось одной из важных задач в системе воспитания детей, это особо отмечалось в трудах Т. Кампанеллы, Дж. Локка и других. Немецкий врач X. Гуфеланд в труде «Искусство продления человеческой жизни» (1796) указывал, что закаливание является действенным средством профилактики многих заболеваний. В России развитие представлений о закаливании находим в таких памятниках, как «Поучение Владимира Мономаха», «Домострой» и некоторых других, где даются рекомендации по воспитанию детей здоровыми и закаленными. В трудах русских просветителей закаливание рассматривалось как необходимое средство воспитания здорового ребенка, рекомендовалось подольше бывать с ним на воздухе. H. И. Новиков в своей работе «Разговор о здоровье» подчеркивал, что жар, стужа, ветер формируют характер человека. П.Еигалычев в работе «О продолжении человеческой жизни, или средстве, как достигнуть можно здоровья, веселой и глубокой старости» (1804) указывал на решающую роль закаливания для детского организма. Мысли о пользе закаливания содержатся в работах отечественных медиков С. Г. Забелина, М. Я. Мудрова, Ф.И.Иноземцева, Н.И.Пирогова, А. М.Филомафитского.

Впервые научная разработка вопросов закаливания \* была начата в нашей стране и связана с именами русских ученых С. П. Боткина, В. В. Пашутина, В. А. Манассеина, И. Р. Тарханова. Большой вклад в изучение этого вопроса внесли советские ученые В. В. Гориневский, Г. Н. Сперанский и другие. В России особо важное значение имеет приучение к холоду, поскольку почти две трети ее территории расположены в суровых климатических условиях. Большие успехи в развитии науки и техники могут создать иллюзию независимости человека от климата. Но это не так. Современный человек по-прежнему является частью природы, и с этим приходится считаться. Самым эффективным, если не единственным, средством повышения устойчивости организма к внешним факторам, особенно к холоду, остается закаливание. Закалить свой организм можно в любом возрасте. Начинать борьбу за свое здоровье никогда не поздно. Но наиболее эффективна эта процедура, практикуемая с детства. Для того чтобы эффективно использовать закаливание в оздоровительных целях, нужно знать физиологию организма.

Основные положения закаливания.

Закаливание — это повышение устойчивости организма к действию метеорологических факторов — холода, тепла, пониженного атмосферного давления.

В основе научных представлений о физиологии закаливания лежит, прежде всего, учение академика И. П. Павлова о высшей нервной деятельности. Каков же механизм реагирования человека на воздействие естественных сил природы: перепадов температур, солнечной радиации, магнитных возмущений.

Закаливание означает тренировку приспособительных возможностей организма и основано на том, что при систематическом и повторном воздействии на кожные рецепторы факторов внешней среды (воздух, вода, солнечная радиация) в организме происходят различные изменения. Закаливание рекомендуется не только вполне здоровым детям, но и физически ослабленным. Правильно закаливать ребенка — значит правильно воспитывать его. При закаливании детского организма надо помнить, что хороший результат достигается только в том случае, если все закаливающие процедуры проводятся при соблюдении правильного режима питания и санитарно-гигиенических требований. Закаливание надо начинать с самого раннего возраста и продолжать систематически, непрерывно в течение ряда лет.

Приемы закаливания, его методы должны быть для разных детей различными. Одного ребенка можно сразу приучить к сравнительно низким температурам. Для другого - переход от теплого к прохладному должен быть постепенным. Детям, часто болеющим простудными заболеваниями, закаливание просто необходимо. В этих случаях нужно проявить особую осторожность, выбрать наиболее мягкие методы. Не надо считать, что закаливать ребенка легко. Это дело трудное, требующее большого терпения, времени и внимания.

Методы закаливания зависят от индивидуальных особенностей малыша, его возраста и социально-бытовых условий. Однако общими для всех должны быть следующие правила.

Избегать сильных раздражителей — продолжительного действия холодной воды, слишком низкой температуры воздуха, перегревания на солнце.

Следует постепенно и равномерно усиливать действие закаливающих факторов.

При повышении температуры окружающей среды ответная реакция организма заключается в следующем:

 снижение интенсивности обмена веществ приводит к уменьшению выработки тепла в организме;

 резко увеличивается отдача тепла, сосуды кожи расширяются, количество крови, протекающее через них, возрастает, тело покрывается потом;

 пот испаряется и отнимает значительное количество тепла. Таким путем организм избегает перегревания. Однако пределы терморегуляции отнюдь не безграничны.

Охлаждение любого участка поверхности тела влечет за собой изменение просвета кровеносных сосудов не только на непосредственно охлажденном участке кожи, но и на остальной поверхности тела, вызывая при этом многообразные изменения во всем организме. Очень важно запомнить, что чем менее тренирован охлажденный участок к действию холода, тем сильнее проявляется общая сосудистая реакция. При закаливании ребенка надо добиться такого укрепления терморегулирующего аппарата, при котором ребенок мог бы безболезненно переносить значительные температурные колебания. В этом и заключается закаливание.

Помимо улучшения сопротивляемости организма по отношению к климатическим факторам закаливающие процедуры оказывают благотворное влияние на весь организм: улучшают кровоснабжение и обмен веществ, повышают тонус центральной нервной системы. Человечество за свою историю выработало много различных методик закаливания — воздушные ванны, влажные обтирания, купание, лечебная гимнастика, массаж и др. Если ваш ребенок часто болеет, не спешите бежать в аптеку, не стойте в очередях в детских поликлиниках. Ясно, что организм вашего ребенка ослаблен, и нужно думать прежде всего о том, как повысить его сопротивляемость внешним воздействиям, а путь к этому один — закаливание.

Закаливание детей дошкольного возраста

Умывание — самый доступный вид закаливания водой. Детям 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 секунд до 2 минут) 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 секунд водой температурой 38 °С, затем здоровых, крепких детей подвергают обливанию в течение 3—4 секунд водой температурой 18 °С, а часто болеющих, незакаленных — 28 °С. В первом случае проводят четырехразовое чередование воды, во втором — трехразовое. 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 такие способы закаливания, как «топанье в тазу» в течение 2— 5 минут, а также игра 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 один раз вдень при безветренной погоде, если температура воды не ниже 23 °С, а воздуха — не менее 25 °С. Продолжительность купания — до 5 минут. 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 доказано, что регулярные занятия плаванием с грудными детьми (начиная с 3—4 недель жизни), благодаря которым в процесс дыхания вовлекается больший, чем обычно, объем легких, повышают их жизненную емкость и способствуют 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 двух-, трехлетних 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 (руки до локтей и грудь до пояса). Прохладный воздух положительно воздействует на ребенка во время ежедневных двух-, трехразовых 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 минут 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.

Ходьба босиком не исключает и не заменяет других видов закаливания, в первую очередь водных процедур, которые проводят при постепенно понижаемой температуре: вначале берут воду температурой 35—36 °С, затем каждую неделю ее снижают на 1 градус, доводя в зимнее время до 28 °С, а в летнее — до 25-24 °С.

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

Лучшая пора для закаливания — лето. Разумно проведенное лето помогает предохранить малыша от простудных заболеваний в холодное время года. Лучше, если отдых ребенка организуется в 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. 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 двух 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 морс. 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 минут может быть постепенно увеличена до 10 минут 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 его 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 в легкой одежде или под тентом. Это предохранит его от солнечных ожогов. Прогулки на свежем воздухе — 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 часов), 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 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.