

Если спортивные упражнения – это тренировка мышц, то закаливание – это тренировка иммунитета, в первую очередь терморегуляционного аппарата. Закаленный ребенок легко переносит значительные колебания температуры. Ему не грозят переохлаждение и перегрев, которые могут привести к простуде и другим заболеваниям. Чтобы добиться положительного результата, при закаливании необходимо придерживаться определенных правил и принципов. Какие же существуют виды и способы закаливания детей и как правильно проводить эти укрепляющие и оздоравливающие мероприятия?

Ухудшившаяся экологическая обстановка, изменившийся образ жизни приводят к тому, что современные дети часто болеют. Одним из самых эффективных и при этом доступных способов сохранить и укрепить здоровье является закалка. Существует несколько способов закаливания, можно использовать один из них или совмещать сразу несколько. Рассмотрим, какие существуют методы закаливания детей, а также ознакомимся с основными правилами проведения данных процедур.

Методы закаливания детей

В зависимости от главных факторов закали специалисты различают:

- аэротерапию (закалка на воздухе);
- закаливание водой;
- гелиотерапию (закалка солнцем).

Воздушные ванны

Основа аэротерапии – принятие воздушных ванн и прогулки на свежем воздухе. Это один из самых щадящих способов закаливания для детей, поэтому начинать тренировку организма стоит именно с него. Максимальный эффект аэротерапии достигается в сочетании со спортивными занятиями. Закаливающие сеансы можно проводить дома (откройте форточку

или окно для проветривания комнаты и займитесь с малышом несложными физическими упражнениями) и на улице (устройте небольшой забег или активные игры во дворе). Воздушное закаливание рекомендуется начинать с $+20-16^{\circ}\text{C}$, температуру постепенно снижайте до $+14^{\circ}\text{C}$.

Закаливание детей водой

Более интенсивный способ закаливания – водные процедуры, которые можно проводить и в условиях обычной городской квартиры. Наиболее удобным временем для водного закаливания считается ранее утро: приучайте малыша к освежающему душу сразу после подъема или еще лучше – после утренней зарядки. Укрепляющие процедуры начинайте с 35°C и постепенно уменьшайте температуру воды до 10°C .

Закаливание детей водой можно проводить несколькими способами. На начальном этапе подойдет процедура *обтирания* – именно с нее нужно начинать тренировку. Разденьте малыша до пояса и влажной губкой оботрите его шею, грудь, спину и руки. После этого разотрите тело насухо полотенцем – все это нужно сделать в течение 5 минут. После нескольких процедур можно начинать обтирание всего тела – с головы до ног.

После подготовки обтиранием ребенка можно переводить на следующий этап – *обливание* водой. На первых порах можно обливать только ножки, а затем постепенно увеличивать площадь контакта с водой. Когда малыш привыкнет к местным обливаниям, приучайте его к закаливанию под душем – используйте для этого прохладную воду и контрастный душ. Помните: чем прохладнее вода, тем меньше время обливания (1–2 минуты). По завершении водного сеанса разотрите тело до красноты.

Апогеем водного закаливания является моржевание – к этой процедуре необходимо подходить с особой осторожностью и под регулярным наблюдением врача.

Солнце

Инфракрасные и ультрафиолетовые лучи солнца в разумном объеме благотворно воздействуют на организм человека. Они помогают усовершенствовать терморегуляцию организма, а также способствуют улучшению кровообращения и выработке витамина D. Закаливание солнцем подразумевает прием кратковременных солнечных ванн в утренние часы (желательно до 10 часов утра), начиная с 5-минутных сеансов.

Еще одним распространенным методом закаливания является *хождение босиком* по мокрой траве и снегу. Этот вариант подойдет тем, кто живет в собственном доме, возле которого есть ухоженный дворик. Переходить к этому виду закаливания рекомендуется после того, как малыш привыкнет к обливанию водой. Поначалу следует ходить по влажной траве и грунту в носочках, а через некоторое время – и босиком. Время закаливания – от 5 минут, постепенно время увеличивается до 30–60 минут.

Принципы закаливания детей

Закаливание – серьезное испытание для организма, поэтому перед тем, как начать закаливать ребенка, необходимо посоветоваться с лечащим врачом. Специалист должен убедиться, что ребенок здоров – это непреложное требование для начала занятий. Кроме того, врач предоставит профессиональные рекомендации по условиям проведения процедур (их продолжительности, интенсивности и т.д.).

Родители должны запомнить следующие принципы закаливания детей:

- при закаливании необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка (в том числе возрастные);
- занятия должны быть регулярными (нельзя заниматься закалкой время от времени – это большой стресс для организма);
- закаливание должно быть постепенным, без риска переохлаждения или перегрева (нельзя резко менять температуру и увеличивать длительность процедур);
- во время закаливающих занятий необходимо контролировать самочувствие ребенка.

При соблюдении всех требований такие процедуры приносят моральное удовольствие и физическое здоровье. Ребенок лучше спит, имеет хороший аппетит, бодрое настроение, повышенную работоспособность и устойчивость к болезням.