Государственное учреждение здравоохранения

Республиканский врачебно-физкультурный диспансер

**Закаливание часто болеющих детей**

**Памятка**

**Выполнила Хайруллина Э.Р., врач ЛФК**

Лето — наиболее благоприятная пора для начала зака­ливания ослабленных детей. Оно дает возможность делать это с помощью солн­ца, воздуха и воды.

Воздушные ванны (а начинать надо именно с них) рекомендуется принимать в движении: во время утренней зарядки, бега, ходьбы или упражнений. Температура воздуха для первого занятия должна быть не ниже 18 е. Время процедуры—7—10 минут. После этого ребенок должен принять теплый душ или можно облить его теплой водой и энергично растереть. Ежедневно время приема воздушных ванн следует увеличивать на 2— 5 минут, доведя длительность процедуры до полу­часа.

В ветреную и влажную погоду необходимо уменьшить продолжительность процедуры, так как холодный и влаж­ный воздух способствует большей теплоотдаче, чем сухой.

Велика целебная сила солнечных лучей. Их действие стимулирует жизнедеятельность клеток, повышает обмен веществ, способствует выработке в организме витамина В, укрепляет нервную систему. Принимать солнечные ванны нужно в утренние часы, через час-полтора после завтра­ка. Начинать процедуру с 5—10 минут, постепенно доводя время пребывания на солнце до 2 часов. Продолжитель­ность закаливания солнцем можно увеличить, если прини­мать ванны не лежа, а во время ходьбы или спортивных игр.

Однако не забывайте о том, что солнце может быть не только другом, но и врагом, если пользоваться его лучами неразумно, а также при наличии ряда заболеваний. Начи­нать проводить с ребенком солнечные ванны следует после обращения за советом к врачу.

Наибольший оздоровительный эффект дает воздействие на организм солнечных и воздушных ванн в сочетании с водными процедурами. Вода — прекрасное закаливающее средство. Через нервный аппарат кожи вода оказывает большое влияние на всю нервную систему, а через нее на организм в целом, воздействуя на различные процессы обмена веществ в клетках и тканях.

Закаливание водой проводят в виде влажного обтира­ния, душа, купания в водоеме. Наиболее щадящая водная процедура — обтирание. Начинать ее следует с температу­ры воды 26—28 °.

Рукавицей, сшитой из фланели, льняной или полотня­ной ткани, проводится обтирание рук, шеи, груди, живота, ног по направлению от периферии к центру в течение 6— 8 минут. После этой процедуры в таком же порядке про­водится обтирание сухим полотенцем. Постепенно (через каждые 2—3 дня) температура воды снижается на 1 °.

Подготовив организм ребенка обтираниями, приступай­те к более сильному виду закаливания — обливаниям. Де­лать их можно в том же порядке, обливая отдельные части тела.

Главное место в этой процедуре занимает закаливание горла и ног. Полоскание горла и обливание ног надо начи­нать с температуры воды 25—26 ° и через каждые 2— 3 дня снижать ее на 1 °, доведя до 15—16 °.

Сопротивляемость организма к простудным заболева­ниям повышают также закаливающие процедуры для ног. В два ведра или таза наливают холодную и горячую воду. Ноги ребенка сначала помещают в горячую, а потом в хо­лодную воду. Такая смена производится 2—3 раза. Темпе­ратура горячей воды 35 ° (с постепенным повышением на 1 ° до 40—42 °), холодной — 20 ° (с понижением ее каж­дую неделю на 1 *°* и постепенным доведением до 15°). В горячей воде ноги находятся 2—3 минуты, в холод­ной — 0,5 минуты. После процедуры необходимо тщатель­но растереть стопы до покраснения.

Хорошим закаливающим средством являются морские купания, плавание в речке или озере. Воспользуйтесь пер­вой же возможностью, чтобы приучить малыша к воде. Наилучшей температурой воды для занятий летом в от­крытых водоемах считается 24—27 °, а воздуха — около 30 °. После того как купания станут для ребенка привыч­ными, можно разрешить ему поплескаться и в воде по­прохладней (19—20 °), но не более 5—7 минут, при теп­лой безветренной погоде.

Чтобы научить малыша безбоязненно входить в море или речку, потребуется немалый педагогический такт и терпение. Ни в коем случае не тащите ребенка в воду на­сильно. Лучше всего затеять игру, вызвать у него желание поплескаться. Хорошими помощниками станут яркие на­дувные игрушки, которыми манипулируют в воде как угодно: «Давай достанем мячик», «Принеси мне рыбку», «Покатаемся на круге», «Поймай мяч» и т. д.

После того как ребенок вошел во вкус и освоил про­стые игры, занятия можно усложнить: погружаться в воду до шеи, подбородка, носа, глаз, а затем и с головой. Де­лать это надо также в игровой форме («Подуй на кораб­лик», «Давай пускать в воду пузыри», «Спрячься от меня в воде». «Давай посмотрим друг на друга под водой»). Во время игр прививайте малышу начальные навыки пла­вания. Пусть он побарахтается у берега, касаясь ногами и руками песка, в более глубоком месте предложите ему поработать ногами, придерживая его за руки.

Результаты целительного воздействия купаний, на орга­низм ребенка обнаружатся очень скоро, но при условии, что вы будете проводить занятия в воде грамотно. Ведь купания сами по себе никогда не вызывают простудных заболеваний.

Нельзя допускать переохлаждения ребенка (дети мерзнут в воде гораздо быстрее, чем взрослые). Как толь ко вы заметите первые признаки охлаждения (посинение губ, «гусиная» кожа, легкая дрожь), немедленно выводите малыша из воды, хорошо разотрите его тело полотенцем, наденьте сухую одежду. Не забудьте досуха вытереть во­лосы и уши. После этого ребенок должен проделать не­сколько энергичных согревающих движений и отдохнуть 10—15 минут в защищенном от ветра или слишком жарко­го солнца месте.

Следующее очень важное правило — постепенность уве­личения времени пребывания в воде. Продолжительность первых купаний — 5—8 минут по одному разу в день. Луч­ше всего приходить на берег водоема в 10—11 часов, а к часу дня возвращаться домой. Спустя несколько дней (особенно если стоит жаркая погода) можно увеличить продолжительность пребывания ребенка в воде до 10— 15 минут и проводить купания два раза в день. Во второй половине дня наиболее благоприятное время для занятий в воде с 16 до 18 часов.

Прежде чем разрешить ребенку окунуться, подождите, пока с тела исчезнет испарина. Кожа перед купанием должна быть теплой.

Ослабленным детям нельзя купаться натощак и ранее чем через час после завтрака или через 2 часа после обеда. Не разрешайте ребенку купаться, если он плохо себя чув­ствует и если у него насморк или кашель.

С наступлением осенних дней, а затем и зимних боль­шой закаливающий эффект детям дошкольного возраста дадут упражнения, игры и бег на воздухе (доведенные постепенно до 30—40 минут). Занятия на свежем холод­ном воздухе являются отличной профилактикой простуд­ных заболеваний. (например, футбол, упражнения с обручем, мячом). Разумеется, это далеко не полный перечень возможных вариантов движений. Родите­ли могут сами придумывать различные игры, вспомнить те, в которые они играли в детстве. Главное — побудить детей к физической активности.

Как и прежде надо следить за тем, чтобы ребенок был правильно одет. Принцип тот же: не слишком тепло и не слишком легко. Это относится не только к одежде, в кото­рой дети выходят на улицу. В квартире не всегда одинако­вая температура, поэтому одевать ребенка надо в соответ­ствии с ее микроклиматом.

Зону теплового комфорта можно создать подбором одежды по количеству слоев и качеству, например:

**Температура воздуха 23° и выше**: одежда 1—2-слойная: тонкое хлопчатобумажное белье, легкое хлопчатобумажное платье с короткими рукавами, носки, босоножки или сандалии

**21—22°:** 2-слойная одежда: хлопчатобумажное белье, хлопчато­бумажное или полушерстяное платье с длинным рука­вом, колготы для детей 3—4 лет, для детей — 5—7 лет — гольфы, туфли

**18—20°:** 2-слойная: хлопчатобумажное белье, плотное хлопчато­бумажное или полушерстяное платье с длинным рука­вом, колготы для детей 3—4 лет, для детей 5—7 лет — гольфы, туфли

**16—17°:** 3-слрйная: хлопчатобумажное белье, трикотажная кофта, свитер, трикотажное или шерстяное платье с длинным рукавом, колготы, туфли (теплые тапочки)

Дышать прохладным воздухом очень полезно — это способствует закаливанию, тонизирует нервную систему, активизирует обмен веществ, в целом дает хороший оздо­ровительный эффект. Поэтому сон ребенка в прохладной комнате при открытой форточке, на балконе, веранде, в сквере должен стать неотъемлемой частью его гигиениче­ского режима.

Во время сна ребенку обеспечивается состояние тепло­вого комфорта путем подбора одежды в соответствии с температурой окружающего воздуха.

Температура воздуха + 15—+16°: Байковая рубашка с длинным рукавом или пижама, теплое одеяло

+5—+6°: Спальный мешок, пижама байковая, шапочка, носки

—10—15е : Спальный мешок, пижама, носки, шерстяная шапочка; поверх мешка — теплое одеяло (матрацы и спальные мешки хранить в теплом помещении)

В зимнее время дети должны находиться на свежем воздухе не менее 4—5 часов ежедневно. При этом важно одеть и обуть ребенка соответственно сезону и погоде, чтобы одежда не стесняла движений и достаточно согрева­ла его.

Температура воздуха +6— -2°: одежда 4-слойная: белье, платье, трикотажная кофта, колготы, рейтузы, куртка или демисезонное пальто, сапоги

—3—8°: 4-слойная: белье, платье, трикотажная кофта, колготы, рейтузы, зимнее пальто, утепленные сапоги

—8—12°: 5-слойная: белье, платье, трикотажная кофта или свитер, колготы, рейтузы (две пары), зимнее пальто, утепленные сапоги, носки (две пары).

Детей до 3 лет выводят гулять зимой в безветренную погоду при температуре воздуха на улице до —15 °. Малы­шам от 4 до 7 лет можно разрешать прогулки при —18— 20 °. Правда, время прогулки лучше сократить.

Летом вся жизнь ребенка должна быть по возможности перенесена на открытый воздух. Одежда с потеплением на улице постепенно облегчается (в жаркое время полезно раздевать детей до трусиков).

Хорошим средством закаливания, укрепления и форми­рования свода стопы в летнее время является хождение босиком по траве, песку, скошенному лугу. Приучать ма­лыша к этому надо в жаркие, солнечные дни, постепенно увеличивая время хождения босиком с 2—3 до 10—12 ми­нут.

Окрепшие дети могут ходить босиком при +20 °

Различные занятия физическими упражнениями также должны проводиться на улице.

В холодное время года одежда детей при проведении занятий на улице должна соответствовать температуре воздуха.

С сильно ослабленными детьми, страдающими хрониче­скими заболеваниями, целесообразно приступать к заня­тиям физкультурой на открытом воздухе в летнее время.

Летом +20—+24°: трусы и майка, тапочки или полукеды

В межсезонье + 6 — -6°: спортивный костюм с начесом, майка, футболка с длинным рукавом, колготы, шерстяная шапочка на матерчатой подкладке, хлопчатобу­мажные носки, шер­стяные носки, кеды.

Зимой при тихой погоде — 7—15°: спортивный шерстяной костюм, майка, рубашка фланелевая с длинным ру­кавом, колготы, шерстяная шапочка на матерчатой подкладке, шерстяные нос­ки, кеды, варежки. При вет­ре надевается куртка из болоньевой ткани и рейту­зы

Советуем всем родителям приучать своих сыновей и дочерей с самого раннего возраста ходить на лыжах. По­верьте — с годами эта привычка обернется для них креп­ким здоровьем.

Нередко родители спрашивают, с какого возраста мож­но ставить ребенка на лыжи. Как правило, с 3—4 лет. Но можно и раньше. уже в 2-летнем возрасте.

Надо сказать, что сделать из малыша «лыжника» дело непростое. Тут потребуется и терпение, и настойчивость, и немалый труд. Особенно нелегки будут для него первые шаги. Далеко не у каждого малыша появляется желание встать на лыжи. Поэтому, если его нет, не заставляйте ребенка насильно. Лучше всего начинать обучение с игры. Предло­жите малышу: «Давай поиграем в лыжника!» И поначалу наденьте лыжу на одну ножку: так ему легче будет при­выкнуть к новой «игрушке».

Эффект получается гораздо больший, если обучение проходит в компании. Часть ребят при этом будет с лыжа­ми, а другая — без них. И особенно важно в данной ситуа­ции, чтобы кто-то из малышей уже умел ходить на лы­жах: его пример обязательно заразит других.

И так день ото дня, сначала на одной лыже, потом на двух малыш приучается скользить по снегу. И день ото дня это занятие нравится ему все больше и больше.

Помимо отличной физической нагрузки и закаливания, которые полу­чит ребенок на лыжне, прогулка по зимнему, неповторимо красивому лесу окажет на него огромное эстетическое воз­действие. А это также имеет немаловажное значение в воспитании юного человека.

Часто родители жалуются на плохой аппетит детей. Так вот, дорогие мамы и папы, если хотите, чтобы ребенок ваш хорошо ел, приучите его ходить на лыжах. Ничто так не возбуждает аппетита, как лыжная прогулка.

Очень хорошо, если вместе с ребенком вы сами вста­нете на лыжи. В выходные дни — всей семьей в лес на прогулку! Такие походы помимо здоровья дают очень мно­гое и детям и родителям. И прежде всего порождают ме­жду ними дружбу, духовную близость.

Ну и что же еще кроме закаливания и хорошего аппе­тита дают лыжи для здоровья? Регулярная ходьба на них повышает в полтора раза жизненную емкость легких, ук­репляет мышцы рук и ног, улучшает кровообращение, избавляет от ожирения (а этим нередко страдают сейчас дети), предупреждает аллергические заболевания, наруше­ния опорно-двигательного аппарата. Если ваш ребенок (и вы вместе с ним) ходит на лыжах 2—3 раза в неделю, это в немалой степени компенсирует недостаток его двига­тельной активности.

Нельзя забывать и о том, что лыжи способствуют также выработке хорошей координации движений, ориен­тации в пространстве, развивают у детей смелость, вынос­ливость, волевые качества.

В начале занятий для ослабленного ребенка желательно выбирать тихую погоду с температурой воздуха не ниже 2—8 *°* мороза.