

**Рекомендации для родителей**  
**по укреплению здоровья ребенка «закаливание в семье»**

## ЗАКАЛИВАНИЕ В СЕМЬЕ

Обязательным элементом физического воспитания в семье, имеющим большое значение для укрепления здоровья, повышения работоспособности и сопротивляемости инфекции, является закаливание.

Сущность закаливания заключается в тренировке терморегуляторного аппарата, в развитии защитных реакций, снижающих чувствительность организма вредному действию раздражителей внешней среды. В результате закаливания повышается устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям различных погодных факторов, таких, как холод, жара, сырость и других, которые плохо влияют на работоспособность и могут привести к заболеваниям.

Все виды закаливания обладают общим благоприятным воздействием на организм, улучшают деятельность всех его систем и органов. Процесс закаливания является специфичным, то есть холодовые процедуры повышают устойчивость к холоду, воздействие высоких температур – к жаре.

При закаливании организма используют обычно природные факторы: воздух, воду и солнце. Недаром один из выдающихся деятелей нашей медицины М.Л.Мудров говорил: «Вся природа должна быть аптекой».

При организации закаливающих процедур необходимо твердо усвоить, что успех возможен лишь в том случае, когда они проводятся систематически, непрерывно, длительное время. Нежелательны пропуски даже в 2-3 дня, а если перерыв длился 2-3 недели, то закаливающие процедуры приходится начинать с менее эффективных воздействий. Должна также соблюдаться постепенность в нарастании процедур.

При выборе закаливающих средств и дозировке процедур обязательно учитывается состояние здоровья,

выносливость и другие индивидуальные особенности членов семьи.

Воспитывая устойчивость к холоду, нужно сочетать общее закаливание с местным закаливанием наиболее чувствительных к охлаждению частей тела (ежедневные обмывания стоп, полоскание горла холодной водой).

### Закаливание водой.

Закаливание водой начинают с обтираний. Это наиболее «мягкая» водная процедура, осуществляемая с помощью губки или полотенца, смоченных в воде. Обтирают вначале верхнюю половину тела, насухо вытирают ее и растирают сухим полотенцем до красноты, затем то же делают с нижней половиной тела. Конечности растирают от пальцев к телу, туловище – круговыми движениями по направлению к подмышечным и паховым впадинам. Продолжительность процедуры – 4-5 мин.

Обливание действует более сильно, так как эффект раздражения усиливает давление водной струи. Начинать обливание следует водой температуры около 30 С, постепенно доводя ее до 15 С и ниже. Длительность процедуры с последующим растиранием тела – 3-4 мин.

Одним из верных средств против простуды является ходьба босиком. Начинать нужно с прогулок по комнате утром и вечером в течение 15 мин. Тому, кто легко простужается, вначале рекомендуется ходить в носках. Ежедневно удлиняя прогулки на 5 мин., доводят их до 1 часа. Через месяц можно будет ходить босиком по земле (в теплое время года).

После каждой прогулки босиком нужно энергично растирать ступни и массировать икроножные мышцы. Эта процедура особенно полезна в начальный период закаливания для самых юных и пожилых членов семьи.

Обмывание стоп водой более эффективная закаливающая процедура. При частых простудах, после болезни и в ослабленном состоянии нужно начинать с

обтирания стоп слегка отжатой губкой или полотенцем, смоченным водой, а через неделю перейти к обмыванию ног. При обмывании стопы (до лодыжек), ее погружают в таз с водой комнатной температуры на 1 мин. Затем растирают мохнатым полотенцем до появления ощущения тепла. Продолжительность ножных ванн ежедневно увеличивают на 1 мин., постепенно доводя до 10 мин., снижая при этом каждые 3 дня температуру воды на 1 С. Примерно через два месяца можно использовать воду температуры 5-7 С. Во время ножных ванн рекомендуется непрерывно переступать в воде с ноги на ногу.

При использовании местных контрастных ванн, стопы попеременно погружать в воду температуры 37 С и 20 С следующим образом: сначала 30 сек. в горячей воде, затем 15 сек. в холодной. Температура горячей воды в дальнейшем повышается до 42 С, а холодной – понижается до 15 С.

Простая и эффективная процедура местного закаливания – полоскание горла холодной водой. Напомним, что первоначальная температура воды должна быть 25-30 С и зависеть от возраста и индивидуальной чувствительности к холоду членов семьи. Полоскания можно выполнять утром во время умывания и вечером перед сном, понижая температуру воды каждую неделю на 1 С до температуры холодной воды из-под крана. Именно этой водой, предварительно слив ее первые порции, в дальнейшем и делают полоскания. В начальном периоде достаточно 1-2 прополаскиваний, а через 2-3 недели можно довести их количество до 5.