Если ребенок не начал закаливаться на первом году жизни, еще не все потеряно. К закаливаниям можно приступить и в 2-3 года.

Суть закаливания – приучить кожу и слизистые поверхности носоглотки и бронхов реагировать на изменение температуры.

Нельзя начинать закаливания в прохладных помещениях, для этого подойдут только прогретые комнаты. Любая закаливающая процедура должна проводиться с перерывами, чтобы малыш мог согреться.

Если ребенка в год рекомендуют закаливать воздухом из-за плохой терморегуляции, то «ходунка» уже можно смело закаливать водой.

***Обтирание***

Простой, легкий и безопасный метод закаливания – обтирание. Важно добиться того, чтобы через неделю или 10 дней ребенок привык к процедуре даже начал получать от нее удовольствие. Начать обтирания прямо во время купания довольно несложно, нужно быть готовым, что будет много шума, возни и брызг.

***Метод «домашней лужи»***

Это простой способ закалить ребенка, не доставив ни себе, ни ему беспокойства. В прогретой комнате на дно большой емкости (ванна, таз, корытце) нужно налить небольшой слой теплой воды, ребенку нужно предложить пошлепать по такой лужице ножками. Вода довольно быстро остывает, и обмывает стопы ребенка. Так как многие простудные заболевания наступают после переохлаждения ног, этот способ будет довольно эффективен для предотвращения ОРЗ.

***Обливание***

Очень непростой в воплощении метод, нужно быть готовым к тому, что малыш будет выражать свое недовольство. Сначала нужно разогреть тело ребенка водой, которая имеет комфортную для него температуру, и только потом окатывать его более прохладной водой. Очень внимательно следите за тем, чтобы не переохладить ребенка. Если он начал поеживаться нужно сразу его согреть. Не окатывайте его слишком сильной струей воды, это может вызвать неприятные ощущения, вода просто должна обтекать его тело. Крайне не рекомендуется обливать водой голову ребенка.

Закаливание детей 2-3 лет. Как не навредить?

Всем известно, что закаливание — это залог здоровья и долголетия. Но процесс этот должен быть постепенным, строго дозированным и уместным. Не стоит начинать закаливание детей 2-3 лет резко, шокируя организм неожиданными изменениями. Правильнее всего начинать легкое закаливание ребенка уже с рождения, тогда к двухлетнему возрасту организм ребенка будет подготовлен к увеличению продолжительности процедур.

Дети, не получающие достаточного количества закаливающих процедур, не только вялые, сонные, они еще и страдают головокружениями, тошнотой, головными болями, в их крови пониженное содержание гемоглобина. Все эти недуги отрицательно сказываются не только на физическом, но и на умственном развитии малышей.

Внимание! Проконсультируйтесь со специалистом, чтобы определить, какие именно процедуры подходят Вашему ребёнку.

Важно следить за тем, чтобы закаливание не приносило ребенку отрицательных эмоций, а вызывало радость. Не стоит шокировать двухлетнего ребенка холодными обливаниями или длительными пешими прогулками. Стресс сведет на нет все усилия, и ребенок будет еще более болезненным.

Какие же процедуры закаливания показаны детям 2–3-летнего возраста для укрепления иммунной системы? Первой и самой важной закаливающей процедурой являются воздушные ванны. Важно сочетать нахождение ребенка на свежем воздухе с физическими нагрузками. Это могут быть подвижные игры или гимнастические упражнения, главное, чтобы дыхательный аппарат ребенка постоянно работал. Место для таких процедур стоит выбрать вдали от оживленных трасс, чтобы вдыхаемый ребенком воздух был свежим, нетоксичным. Плохая погода – это не повод отказываться от воздушных ванн. Но не стоит заставлять малыша заниматься физкультурой под проливным дождем или на пронизывающем ветру. Если погода не располагает к прогулке, откройте окно и займитесь с ребенком физкультурой в комнате. Следите, чтобы в квартире не было сквозняка, иначе закаливание превратится из полезной процедуры в причину заболевания.

Второй процедурой закаливания, которая необходима ребенку 2-3 лет, являются солнечные ванны. Ультрафиолетовое облучение крайне необходимо ребенку, оно не только укрепляет иммунитет, но и благотворно влияет на развитие мозга и костной системы. Неправильная дозировка солнечного облучения может быть крайне опасна, поэтому стоит соблюдать все меры предосторожности. Не стоит позволять ребенку находиться на солнце слишком долго. Головной убор светлой расцветки обязателен! Также стоит позаботиться и о защитном креме, который нужно наносить на все открытые участки кожи ребенка. Не стоит проводить солнечные ванны в слишком жаркую погоду, так как солнце слишком агрессивно в такие дни и есть риск не уберечь ребенка от ожогов или теплового удара.

Водные процедуры – последняя в списке, но не последняя по значимости разновидность закаливания для детей 2-3 лет. Снижение температуры воды при купании должно происходить постепенно, примерно на один градус в неделю. Для ребенка этого возраста, минимальная температура воды +27 градусов. При хорошей адаптации ребенка к снижению температур, распространенной закаливающей процедурой является попеременное обливание ног ребенка теплой и прохладной водой. Здесь минимальная температура воды +20 градусов.

Важным моментом в закаливающих процедурах является их регулярность. Проводя закаливание время от времени, Вы не добьетесь укрепления иммунной системы. Такие разовые процедуры чреваты заболеваниями, что приведет к еще большему ослаблению организма ребенка. Закаливайтесь вместе с малышом – это обрадует его. В возрасте 2-3 лет ребенок стремится быть похожим на родителей, поэтому с радостью воспримет закаливание как возможность показаться взрослым. Закаленные дети легче переносят изменения влажности воздуха, холод и жару, менее подвержены простудным и другим заболеваниям. Закаливание воздухом, водой, солнцем, массаж и гимнастика укрепляют нервную систему, улучшают работу сердца, легких, пищеварительной и выделительной систем, улучшают состав крови, повышают обмен веществ и невосприимчивость к действию болезнетворных факторов. При проведении закаливающих процедур необходимо соблюдать регулярность и постепенное увеличение.

**Закаливание воздухом**

Первой закаливающей процедурой для грудного ребенка являются воздушные ванны. Нужно помнить, что температура воздуха в комнате для новорожденного ребенка должна быть 23°С, в возрасте от 1 до 3 мес. - 21°С, от 3 мес. до 1 года - 20°С, старше 1 года - 18°С.

Грудным детям свойственны высокие энергетические затраты и потребление кислорода (больше чем у взрослых в 2,5 раза), поэтому необходимо проветривать помещения 4-5 раз в день по 10 - 15 мин зимой, держать летом почти постоянно открытыми форточки. Проветривание с помощью форточки или фрамуги проводят в присутствии детей; температура воздуха снижается на 1 - 2°С, что является закаливающим фактором. При сквозном проветривании воздухообмен происходит гораздо быстрее, чем через форточку, но его желательно производить при отсутствии ребенка в комнате. Возможно использование бытовых кондиционеров.

В летнее время новорожденных можно выносить на прогулку практически сразу после рождения, вначале на 20-40 мин, быстро увеличивая время до 6-8 ч в день. Зимой в средней полосе России новорожденных выносят на улицу на 5-7 мин и постепенно доводят нахождение на воздухе до 1,5-2ч 2 раза в день. В безветренную погоду с ребенком в возрасте до 3 мес. можно гулять при -10°С, старше 3 мес. - 12°С, старше 6 мес. - 15°С. Дети старше 1,5 лет гуляют не менее 2 раз в день по 2,5 - 3 ч при температуре не ниже -15 - 16°С . В возрасте до 1,5 - 2 мес. ребенок зимой на улице спит на руках у взрослого и только более старшие дети - в коляске, так как в связи с несовершенством терморегуляции у маленького ребенка может наступить переохлаждение, даже если его положили в теплую коляску. Непосредственно воздушные ванны начинают проводить еще в родильном доме, когда при смене пеленок ребенок остается на короткое время без одежды. Благоприятным моментом является не только температурное воздействие на организм, но и диффузия кислорода через кожу в кровь, так как проницаемость кожи в раннем возрасте очень высока. Воздушные ванны нужно проводить в хорошо проветриваемом помещении при температуре воздуха 20-22°С для грудных детей и 18-19°С для детей 1-2 лет. Вначале длительность процедуры - 1-2 мин, каждые 5 дней она увеличивается на 2 мин. и доходит до 15 мин. для детей до 6 мес. и до 30 мин после 6 мес. Максимальное время воздушных ванн для детей 2-3 лет - 30- 40 мин.

Воздушные ванны всегда должны сочетаться с движением детей, гимнастическими упражнениями. Постепенное облегчение одежды во время воздушных ванн помогает регулировать силу раздражающего действия воздуха в процессе закаливания. Дети старше 1,5 лет принимают обычно воздушные ванны во время утренней гимнастики, сначала в трусах, майках, носках. Позже можно оставлять только трусы. Детей с признаками пониженной адаптации к изменению температуры окружающего воздуха (стойкая бледность кожных покровов, цианотическая мраморность дистальных отделов конечностей, жалобы на дискомфорт) нельзя отстранять от щадящих закаливающих процедур. Например, ребенок может быть раздет частично, воздушные ванны можно проводить всего 5 мин, но несколько раз в день.

Следует обратить внимание на правильный выбор одежды не только в момент закаливания. Одежда должна ограждать ребенка летом от перегревания, зимой - от переохлаждения. Две тонкие рубашки сохраняют тепло лучше, чем одна толстая, благодаря тому, что между ними существует тонкая прослойка воздуха. Поэтому даже одна "лишняя" майка может вызвать перегревание. Шея и волосистая часть головы становятся влажными от пота. Если малыш вспотеет, влага на его коже может привести к переохлаждению. К тому же укутанному ребенку тяжело двигаться и падать он будет в два раза чаще, чем удобно одетый малыш. Голова, шея и уши ребенка должны быть надежно укрыты. Одна треть тепла теряется через непокрытые голову и шею. Уши чувствительны к обморожению. Меняйте ребенку мокрую одежду, особенно носки, обувь и варежки. Влажная кожа более чувствительна к обморожению. Прогулка на свежем воздухе при правильной организации является одним из важных моментов закаливания. Важным мероприятием является сон на свежем воздухе в зимнее время года, начиная с 2-3 недельного возраста ребенка сначала 2, а затем 3 раза в день. При температуре воздуха до -10°С начинают с 25-30 минут, увеличивая продолжительность сна до 1-1,5 часов. Насморк не противопоказание для прогулок. Нужно только предварительно прочистить нос. Лицо новорожденного ребенка и зимой должно быть открыто, но ватное одеяло вокруг лица нужно устроить как бы в виде колодца.

**Закаливание водой**

Водное закаливание оказывает более мощное воздействие на организм, чем воздушное. Это связано с тем, что теплопроводность воды в 30 раз, а теплоемкость в 4 раза больше, чем воздуха. В зависимости от температуры воды водные процедуры делятся на холодные (ниже+20°), прохладные (+21-+33°), тепловатые (+34-+35°), теплые (+36-+40°) и горячие (+41° и выше). А также на общие и местные, традиционные и нетрадиционные.

Различают 3 фазы реакции организма на действие пониженной температуры воды. Первая - повышенный спазм сосудов кожи, при более глубоком охлаждении - и подкожно-жировой клетчатки. Вторая - в связи с адаптацией к низкой температуре воды происходит вазодилатация, кожа становится красной, снижается артериальное давление, активируются тучные клетки и лейкоциты сосудистых депо кожи и подкожной клетчатки. Эта фаза характеризуется улучшением самочувствия, увеличением активности. Третья (неблагоприятная) - исчерпываются приспособительные возможности организма, кожа приобретает синюшно-бледный оттенок, появляется озноб. При систематическом использовании водного закаливания первая фаза сокращается и быстрее наступает вторая. Самое главное, чтобы не наступила третья фаза.

**Традиционные водные процедуры**

Вносить элемент закаливания необходимо в обычные водные процедуры (умывание, подмывание, купание). Методика закаливания зависит от возраста ребенка.

Возраст ребенка от рождения до 2 мес

1. Общие ванны - ребенка купают ежедневно водой температуры 37-36°С в течение 5 мин, затем обливают водой с температурой на 2°С ниже.

2. Подмывание, умывание, которое длится 1-2 мин, вначале проводят при температуре воды 28°С, через каждые 1 - 2 дня и снижают на 1 - 2°С и доводят до 20 - 22 °С.

3. Местное влажное обтирание рукавичкой, смоченной водой температуры 33 - 36°С, обтирают ручки от кисти до плеча, затем ножки от ступни до колена в течение 1-2 мин. Один раз в пять дней температуру понижают на 1°С и доводят до 28°С. Необходимое условие - каждую часть тела вытирают насухо до легкого покраснения сразу после ее влажного обтирания.

Возраст ребенка от 2 до 9 мес

Пункты 1 и 2 как в предыдущей возрастной группе.

3. Общее влажное обтирание. Сначала обтирают верхние конечности, затем нижние и, наконец, грудь и спину. Температура воды такая же, как при местных обтираниях. В воду можно добавить соль (2 чайные ложки соли на 1 стакан воды). Необходимо соблюдать то же правило - каждую часть тела вытирать насухо сразу после ее обтирания.

Возраст ребенка от 9 мес до 1 года

Пункты 1 и 2 как в предыдущих возрастных группах.

3. Общее обливание. Ребенок может сидеть или стоять. Гибкий шланг душа нужно держать на 25-30 см от тела ребенка. Струя воды должна быть сильной. Сначала обливают спину, затем грудь, живот, в конце - руки. После обливания вытирают насухо до легкого покраснения. Вначале температура воды 35-37°С, затем каждые 5 дней ее снижают на 1°С и доводят до 28°С.

Возраст ребенка от 1 года до 3 лет

Можно использовать общие обтирания со снижением температуры воды до 24°С, общие обливания водой температуры до 24-28°С. С 1,5 лет можно применять душ, который оказывает более сильное воздействие, т.к кроме температуры воды, здесь включается еще и механическое влияние. Длительность процедуры до 1,5 мин; температура воды и ее снижение - как при общем обливании.

Грудным детям с экссудативно-катаральным диатезом для закаливания можно использовать травяные ванны "Чебурашка": берут смесь трав душицы, череды, мать-и-мачехи, календулы, фиалки по 40-50 г, заливают 3-4 л кипятка, настаивают 2-3 ч, фильтруют и выливают в ванну с теплой водой (35-36°С). Сначала ребенок находится в воде 1-2 мин, постепенно продолжительность пребывания увеличивают до 8-10 мин, одновременно снижая температуру воды до 24 - 28°С, а более закаленным детям даже до 15°С. Такие ванны применяют через 1 - 2 дня.

Купание в открытом водоеме разрешается детям с 1,5 - 2 лет. Душ и купание в ванне, водоеме или бассейне сопровождается механическим воздействием воды, которые оказывают массирующее действие. Купание в открытом водоеме - один из лучших способов закаливания. На организм одновременно действуют воздух, солнце, сопротивление воды и движение. Начало купаний состоит из окунаний в воду 1-2 раза. После этого ребенка вытирают полотенцем. Далее длительность купаний постепенно увеличивается. Температура воды должна быть не ниже +21°С при температуре воздуха не ниже +25°С. Плавание вызывает у детей ярко выраженные положительные эмоции.

Контрастное и нетрадиционное закаливание К интенсивным (нетрадиционным) методам закаливания относят любые методы, при которых возникает хотя бы кратковременный контакт обнаженного тела человека со снегом, ледяной водой, воздухом отрицательной температуры.

Физиологическая незрелость организма детей раннего возраста, в первую очередь незрелость нейроэндокринной системы, является нередко причиной не повышения, а подавления иммунной активности, быстрого развития стадии истощения при чрезмерном закаливании ребенка. Поэтому практически все авторы, занимающиеся вопросами закаливания детей раннего возраста, считают купание детей в ледяной воде противопоказанным.

Однако существует контрастное закаливание как переходная ступень между традиционным и интенсивным закаливанием. Это контрастные ножные ванны, контрастное обтирание, контрастный душ, сауна, русская баня и др.

Наиболее распространенным методом является контрастное обливание ножек. Ноги предварительно нужно согреть. В ванну ставят два таза так, чтобы вода покрывала ноги до середины голени. В одном из них температура воды всегда равна 38 - 40°С, а в другом (в первый раз) на 3 - 4°С ниже. Ребенок сначала погружает ноги в горячую воду на 1-2 мин (топчет ими), затем в прохладную на 5 - 20 с. Число попеременных погружений 3 - 6. Каждые 5 дней температуру воды во втором тазике понижают на 1°С и доводят до 18 -10°С. У здоровых детей заканчивают процедуру холодной водой, а у ослабленных -горячей. Можно проводить с настоем трав. Для более интенсивного охлаждения - настой мяты, горячий настой - с разогревающими растениями (тимьяном, тысячелистником, пижмой, сосновыми и еловыми иголками). У более старших и закаленных детей при наличии положительных эмоций можно постепенно повышать температуру горячего настоя до 40 - 42°С, а холодного снизить до 4- 6°С.

Более старшим детям контрастные ножные ванны можно заменить контрастным душем: экспозиция горячей воды 40 - 50°С в течение 1 мин, затем в течение 10 - 20 с проводят обливание холодной водой с минимальной температурой 10 - 15°С. Чередуют 5 -10 раз.

В сауне (суховоздушной бане) используется высокая температура воздуха (около 60 - 90°С) с низкой влажностью. После посещения сауны можно охладиться в бассейне с температурой воды около 20°С, а зимой искупаться в снегу. При отсутствии противопоказаний, желании родителей ребенок может посещать сауну с 3-4 лет 1 раз в неделю, вначале в виде одного захода на 5 - 7 мин при температуре в парной около 80°С на высоте верхней полки. Затем можно довести до трехкратного посещения парной на 10 мин с последующим охлаждением.

Во многих регионах нашей страны широко используется закаливающий эффект русской бани. Основой его является строгое соблюдение контрастного цикла: нагревание -охлаждение - отдых, формула закаливающего цикла - 1:1:2. Для детей раннего возраста, только привыкающих к русской бане, достаточно одного цикла. В парильном отделении вначале следует находиться не более 3-5 мин, через несколько посещений можно увеличить время до 5 - 10 мин. Вначале охлаждение лучше проводить обливанием, затем холодным душем, позднее - купанием в холодной воде, в том числе и в проруби, обтиранием снегом. Постепенно количество заходов в парную увеличивают до 4 - 5. В русской бане часто на раскаленные камни льют не простую воду, а банные коктейли в виде ароматического настоя трав. Для антисептического эффекта используют мяту, шалфей, тимьян, лист эвкалипта; с успокаивающей целью - тимьян, мяту, душицу, ромашку, березовые почки, зеленую хвою ели; тонизирующее действие оказывают почки тополя, цветочные корзинки пижмы обыкновенной; улучшают дыхание листья березы, дуба, липы, трава душицы, тимьяна. Широко используют в русской бане веники, причем каждый веник вызывает специфический эффект (березовый - болеутоляющий, успокаивающий и бронхолитический; дубовый - успокаивающий, противовоспалительный, липовый - бронхолитический, мочегонный, а также помогает при головной боли, простудных заболеваниях, пихтовый - помогает при радикулитах, невралгии, ольховый - при миалгии, рябиновый - оказывает возбуждающее действие).

Закаливание солнцем

Ультрафиолетовые лучи активно влияют на иммунологическую резистентность организма. Однако нужно помнить, что чувствительность к ультрафиолетовым лучам тем выше, чем меньше возраст ребенка. Поэтому солнечные ванны (нахождение под прямыми солнечными лучами) детям до одного года противопоказаны. Крайне осторожно они назначаются детям от 1 года до 3 лет, и только в более старшем возрасте их проводят достаточно широко, но после предварительного недельного курса ежедневных световоздушных ванн. В рассеянных солнечных лучах достаточно много ультрафиолетовых и сравнительно мало, в отличие от прямого солнечного излучения, инфракрасных лучей, которые вызывают перегревание организма ребенка, что особенно опасно для детей с повышенной нервно-рефлекторной возбудимостью. В осенне-зимний и весенний периоды прямые солнечные лучи не вызывают перегревания, поэтому попадание их на открытое лицо ребенка не только допустимо, но и необходимо.

Летом рекомендуют проводить световоздушные ванны при температуре воздуха 22°С и выше для грудных детей и при 20°С для детей 1 - 3 лет, лучше в безветренную погоду. Поведение ребенка в момент проведения ванны должно быть активным. В средней полосе России ванны лучше проводить с 9 до 12ч дня, в более жарком климате с 8 до 10ч утра. Продолжительность первой ванны у грудных детей 3 мин, у более старших - 5 мин с ежедневным увеличением до 30 - 40 мин и более. Прямые солнечные ванны (после тренировки световоздушными) у детей более старшего возраста проводятся не более 15 - 20 мин, всего за лето не более 20 - 30 ванн. Абсолютным противопоказанием к проведению солнечных ванн является температура воздуха выше 30°С. После солнечных ванн, а не до них, детям назначают водные процедуры, причем обязательно нужно вытереть ребенка, даже если температура воздуха высокая, так как при влажной коже происходит переохлаждение детского организма. Искусственное ультрафиолетовое излучение в настоящее время многие авторы рекомендуют назначать детям раннего возраста крайне осторожно, учитывая его возможное канцерогенное действие.

Основная цель закаливания - повышение сопротивляемости организма ребенка к неблагоприятным факторам окружающей среды. Это значительно снижает частоту заболеваний, ведь закаленным детям не страшны ни сильные ветра, ни перепады температуры, ни переохлаждение. Подготовленный организм готов дать отпор простуде! Закаливание детей улучшает работу внутренних органов, способствует развитию мышц, активизирует процессы обмена веществ, укрепляет нервную систему. Начинать закаливание можно уже с двухнедельного возраста после осмотра ребенка педиатром и одобрения оздоровительных процедур с его стороны. Чтобы хорошее начинание действительно принесло пользу, родители должны придерживаться ряда правил.

Закаливать ребенка нужно круглый год - перерывов быть не должно, а интенсивность и продолжительность закаливающих процедур необходимо постепенно повышать. Регулярность выполнения процедур - это залог успешного закаливания. Если же вы будете выполнять их «раз от раза», то вряд ли стоит ожидать положительных результатов. Постарайтесь проводить все процедуры в форме игры. Эффект закаливания лишь усилится, если малышу будет нравиться этот процесс. Берите на вооружение все, что любит ваш малыш, - игрушки, стишки, песенки, картинки. Импровизируйте, чтобы крохе было весело и интересно.

Рекомендуется сочетать закаливание с массажем, так развитие ребенка будет гармоничным, а самочувствие - хорошим. Ни в коем случае не допускайте перегревания или переохлаждения ребенка во время процедур. Терморегуляция у малышей еще несовершенна, и колебания температуры тела для них - норма. Но ведь закаливание ни в коем случае не должно идти во вред! Поэтому внимательно следите за температурой воздуха и воды, не переусердствуйте с пребыванием малыша на солнце. Всегда подбирайте для ребенка подходящую по погоде одежду и обувь и защищайте его голову от солнца. Очень хорошо, когда закаляется сразу вся семья. Во-первых, это полезно для здоровья домочадцев, а во-вторых, вы послужите прекрасным примером для своего ребенка, и он будет с радостью повторять за вами.