

Автор: М.Шкиленок, TUT.BY



Каждый родитель хочет видеть своего ребенка здоровым и бодрым и готов делать для этого практически все. "Практически" - потому что иногда лень облить ребенка прохладной водичкой после душа или сложно объяснить сердобольной бабушке, что ребенку полезно побегать босиком по квартире.

Между тем в процедуре закаливания очень важна последовательность и взаимодействие воспитателей в детском саду и родителей. И неправда, что толку от закаливания не будет, когда ребенок пойдет в сад: даже если малыш и простынет, то перенесет заболевание гораздо легче.

О том, как правильно закалывать детей, в студии TUT.BY-TV рассказала **Валентина Жихарь**, заведующая отделением гигиены детей и подростков Минского городского центра гигиены и эпидемиологии.

Какую роль закаливание играет в жизни детей и подростков?

Закаливание – это средство физического воспитания. Вообще закаливание надо начинать с пеленок. Очень важно, чтобы ребенок был подготовлен к детскому дошкольному учреждению. Иначе у него будет стрессовая ситуация, нервное перенапряжение. Перед тем как ребенок будет ходить в сад в течение полного рабочего дня, он должен постепенно привыкать к нему. Для этого в дошкольных учреждениях созданы все условия.

Кроме того, родители должны получить информацию о том, какие виды закаливания практикуются в данном дошкольном учреждении, как продолжить это закаливание в домашних условиях. Хотелось бы, чтобы в этом была заинтересована не только заведующая дошкольным учреждением, но и сами родители. Обычно в дошкольных учреждениях в начале учебного года проводится семинар-практикум, на котором

родители могут получить навыки продолжения той или иной закаливающей процедуры в домашних условиях.

Иногда можно услышать, как родители говорят, что их ребенок пойдет в сад, где много детей и каждый приходит со своими микробами. И считается нормальным, если ребенок заболел через неделю после того, как пошел в сад. Возникает вопрос: зачем закаливать ребенка, если он все равно будет болеть?

Если ребенок адаптирован через физическое воспитание, закаливание, которые осуществлялись до дошкольного учреждения, он будет адаптирован и к инфекциям. Закаливание укрепляет центральную нервную систему, иммунную систему, и ребенок не будет подвергаться заболеваниям, которые часто бывают среди ясельных детей. Поэтому важно, с каким эмоциональным настроем и в каком состоянии ребенок приходит в дошкольное учреждение.

Бывает, родители не против закаливать ребенка: они прочитали информацию, поговорили с врачами, которые советуют принимать воздушные ванны, делать какие-то процедуры. Но тут в бой вступают бабушки, которым кажется, что если ребенок одет плохо или у него красные пальчики на ногах, то он замерзает и его нужно срочно одеть, несмотря на то что в квартире 20 °С. Как быть с этим вопросом?

Конечно, прежде чем приступать к закаливанию и физическим нагрузкам, надо получить рекомендации педиатра, который знает ребенка с пеленок, знает, какие заболевания он перенес и как ввести ребенка в детский коллектив. Педиатр должен написать группу здоровья, группу по физкультуре и дать рекомендации по закаливанию, двигательному режиму, питанию и остальным вопросам. Перед тем как повести ребенка в дошкольное учреждение, родители должны получить подробную справку. Если вдруг им мало информации, которую дал им педиатр, нужно получить ее дополнительно.

Дети бывают основной группы и ослабленными. Для ослабленных детей режим, формы и способы закаливания отличаются от режима детей основной группы здоровья. Один из принципов закаливания – индивидуальный подход к каждому ребенку, тогда не будет никаких побочных явлений. Адаптационный эффект, которого мы ждем от закаливания, непременно будет, и ребенок будет меньше болеть.

Есть ли какие-то противопоказания для закаливания?

Вообще противопоказаний для закаливания нет. Закаливающие процедуры должен получать каждый ребенок, если у него нет острых процессов. В таком случае процедуры приостанавливаются, но постепенно, с учетом его состояния здоровья, возобновляются после процедуры лечения.

Форму закаливающих процедур нужно подобрать для каждого ребенка. Например, воздушное закаливание называется мягкой формой закаливания. Его можно применять для всех детей, начиная с самого раннего возраста. Но дозирование процедуры и температура воздуха подбирается для каждого ребенка или группы детей.

Можно начинать с переодевания ребенка при комнатной температуре. На минуту ребенка можно оставить голеньким. Но это не значит, что нужно раздеть ребенка и оставить его на полдня, чтобы он заработал какое-нибудь заболевание. Через 3-4 дня временную дозу можно увеличивать: две минуты, потом три, четыре.

Хороша такая закаливающая процедура, как хождение босиком. Опять же, это не значит, что надо разуть ребенка, чтобы он ходил по холодному полу. Начинать надо дозировано, сначала в носочках. Это можно делать даже в зимний период. В яслях зимой комнатная температура должна быть 21-23 °С. Сначала ребенок потопчется на коврик в носках минуту-две, через день – три минуты, потом четыре. Если вы видите, что все идет хорошо, через неделю-две можно снять носки, ребенок походит по ковру босиком. Так можно дойти до 15-20 минут. Даже во время физкультурных занятий дети могут быть либо в носках, либо босиком, но это тоже применяется индивидуально для каждого ребенка и очень осторожно.

А потом дети приходят домой, снимают с себя колготки и носки и босиком ходят по квартире.

Поэтому очень важна преемственность. Для этого нужно знать, что происходит в дошкольном учреждении. Если там ребенок остановился на определенной температуре, еще три дня дома и в дошкольном учреждении он должен пребывать при такой же температуре. Резко менять температуру нельзя, важна последовательность действий.

Полоскание рта для ясельных детей и детей садового возраста – это тоже закаливающие водные процедуры. Начинать полоскание надо с температуры тела – 36-37 °С в течение одной-двух минут. При нормальном самочувствии ребенка через 3-4 дня можно снижать температуру на 1-2 °С и увеличивать время полоскания.

Полоскать можно обычной водой? Я знаю, что в садиках детям дают раствор трав.

Обычной водой. Можно и настоем трав, но тут надо быть осторожным. У ребенка есть противопоказания к той или иной траве. У многих детей аллергия даже на отвар из ромашки или непереносимость корня солодки. Родители должны предупредить об этом, особенно в случае, если у детей рыхлые миндалины, или они увеличены, или есть какая-то другая патология, воспалительный процесс. Лучше всего полоскать полстаканом воды, в которую добавлен 1 г соли и 0,5 г пищевой соды.

А если у ребенка увеличены аденоиды? По-моему, чуть ли не у каждого ребенка такая проблема... Можно в таком случае полоскать таким раствором?

Те, у кого проблемы с аденоидами, стоят на учете. Им лучше проконсультироваться с ЛОРом. Возможно, он предпишет какие-нибудь растворы для их уменьшения.

Получается, таким образом, мы убьем сразу двух зайцев: это будет профилактика заболеваний аденоидов и в то же время закаливающие процедуры. А потом ребенок сможет пить молоко из холодильника, не подогревая его?

Для детей садового возраста надо дойти до 10 °С. Тогда он смело сможет пить молоко из холодильника.

У нас есть два небольших ролика о том, как закаливаются дети в детских садах. Я так понимаю, здесь идет речь о воздушных процедурах.

И ритмической гимнастике. Когда упражнения выполняются под музыку, это приносит эмоциональный эффект. Поэтому практически в каждом дошкольном учреждении Минска есть ритмические танцы, ритмопластика.

Дети выполняют это в одних трусиках и маечках? Ведь одновременно с этим идет и закаливание.

Кто-то делает это в группе, а кто-то – в спортивном или гимнастическом зале. Сейчас в каждом дошкольном учреждении для детей выбирают все новые и новые виды закаливания. У нас есть отдельные дошкольные учреждения, где сон в любую погоду проходит при открытых окнах. Кроме того, в дошкольных учреждениях есть ребристая доска. Она используется при дорожке, которая способствует уменьшению плоскостопия или его недопущению. Ребристая доска используется для профилактики сколиоза и нарушения осанки. Такая доска есть в наших дошкольных учреждениях, правда, не везде.

А если родители захотят, чтобы их дети занимались на такой доске, могут ли они купить ее самостоятельно и принести в сад, чтобы воспитатель позанимался с ними?

Конечно.

В следующем сюжете идет речь о закаливании, которое, я думаю, есть не в каждом детском саду.

К данному виду закаливания педиатры относятся неоднозначно, потому что это большая стрессовая ситуация для организма ребенка. Терморегуляция у детей еще несовершенна, поэтому трудно судить, как на них скажется такой вид закаливания. 5-7 лет назад у нас тоже было такое закаливание в одном из дошкольных учреждений, но потом оно прекратилось.

Тоже так же обливали детей на морозе?

Да, изучали. Вроде бы все было хорошо. Если это будет проводиться под контролем врача с согласия родителей, можно это делать. Но в дошкольном учреждении для таких процедур должен проводиться определенный отбор. Я считаю, детей в таком раннем возрасте не стоит подвергать такой стрессовой ситуации.

По моим личным ощущениям, чтобы заниматься таким видом закаливания, человек должен быть абсолютно здоров.

У ребенка должна быть хорошо развита адаптация.

Недавно по телевидению показывали человека, который открыл сезон моржей. Он плавает в водоемах и очень рекомендует другим взрослым заниматься плаванием. Но он говорит, что поздно начинать, потому что начинать нужно в июне-июле, приучать организм к таким холодным температурам. Действительно ли поздно сейчас заниматься закаливанием?

Воздушное закаливание и обливание при комнатной температуре для детей можно начинать и зимой. Многие родители жалуются на низкие температуры и при $-15\text{ }^{\circ}\text{C}$ не выводят дошкольников на улицу. Ребенок должен гулять в любую погоду. Конечно, очень большое значение имеет скорость движения ветра. В безветренную погоду даже при $-15\text{ }^{\circ}\text{C}$, а для сада $-25\text{ }^{\circ}\text{C}$ можно выводить детей на улицу. Но это решает заведующая. Детей можно вывести на минуту-две, чтобы они вдохнули свежего воздуха.

Я вспоминаю моменты, когда слишком сильный мороз, и детям разрешают не идти в школу. Дети не идут в школу, но все повально катаются на горке. В любую погоду при любой температуре ребенка не удержать в доме.

Если папа приводит в сад ребенка укутанного, то, естественно, мороз на него не повлияет. А если ребенок добирается до школы пешком, то он может отморозить себе нос или щеку. Если ребенок выйдет хорошо одетый и покатается с горки под контролем родителей, не будет ничего страшного. Но надо смотреть, чтобы он не замерз, чтобы не было ветра, и надо следить за временем.

Возникают вопросы по поводу одежды детей. Некоторые мамы любят укутывать детей, надевают три кофты, куртку, а потом жалуются, что ребенок болеет.

Укутывать ребенка нельзя, чтобы у него не появилась потливость, не нарушалась терморегуляция. Особенно вредно укутывать ребенка в синтетическую одежду: получается парниковый эффект, и, естественно, ребенок будет болеть. Слои одежды должны подбираться в зависимости от температуры наружного воздуха или температуры в помещении. Если температура 21-23 °С, как это предусмотрено в яслях, ребенок сначала может быть в колготках, а потом уже и в гольфах. Но раздевать ребенка надо постепенно. При 23 °С ребенок может быть даже в рубашке с коротеньким рукавом. Есть родители, которые надевают на детей кофты, рейтузы. Конечно, от этого будет отрицательный эффект.

Мы рассмотрели с вами все вопросы по закаливанию. У вас есть возможность обратиться к нашим пользователям. Что бы вы хотели сказать?

Дорогие родители, мне бы хотелось, чтобы вы, начиная с самого раннего возраста, обратили внимание на двигательную активность ребенка и на закаливающие процедуры, поддерживая тесную связь с педиатрами. Начинать закаливание нужно с пеленок. Оно должно быть систематичным, непрерывным, надо учитывать здоровье и возраст ребенка. Если будет преемственность с детским дошкольным учреждением, у вас не будет никаких проблем, потому что закаливание и двигательная активность являются основными факторами, которые формируют иммунитет ребенка, способствуют его росту и развитию и препятствуют заболеваемости детей.

Удачи вам и успехов.