

**Закаливание** - повышение устойчивости организма к неблагоприятному действию ряда физических факторов окружающей среды путем систематического дозированного воздействия этими факторами.

Под закаливанием следует понимать не кратковременные дозированные воздействия солнцем, воздухом и водой, а принципиальную коррекцию образа жизни. Начинать не с обтираний и обливаний, не с открытия форточки на 20 секунд, а с решения глобальных вопросов: распорядок дня, интенсивность обучения, еда, сон, детская комната, одежда, спорт.

Раз и навсегда определить некие правила, обязательные для исполнения: гулять в любую погоду и всячески поощрять двигательную активность, никогда не заставлять есть, свести до минимума контакты с бытовой химией, предоставить возможность одеваться самому (самому выбирать количество вещей).

Если ребенок не вылезает из болезней, определиться с дополнительными учебными нагрузками (музыка, иностранные языки). Лишние знания при дефиците здоровья не делают человека счастливым.

Привести в порядок детскую комнату, выкинуть накопители пыли, каждый день - влажная уборка. Не свежий воздух дозировать, а дозировать телевизор, дозировать уроки, дозировать шашки-шахматы и крестики-нолики. Дарить не игрушки и

шоколадки, дарить свежий воздух - не из окна, а в лесу, цветы - не в вазе, а в поле, воду - в реке, а не из водопровода.

Только такой образ жизни может сделать ребенка счастливым. А практическая реализация подобных действий требует от родителей не только желания, но и времени. Это гораздо сложнее и хлопотнее, чем обтирать теплой водичкой пять минут в день.

Рекомендуемая схема активного варианта действий примерно такова:

Начать с физических нагрузок. Проснуться на час раньше обычного и в любую погоду устроить пробежку. Не бег на месте в комнате, а на свежий воздух! Пробежались 5-10 минут (никуда не торопимся, спокойно, никаких рекордов на скорость и дальность), остановились, еще 5-10 минут - комплекс элементарных гимнастических упражнений (помахали руками, покрутили тазом, попрыгали, поприседали) и побежали домой. Итого - максимум 30 минут.

Дома - водные процедуры, душ или из ковшика облились теплой водичкой (пока папа бегал, мама подогрела воду), почистили зубы. Позавтракали. Пошли в школу (детский сад). Постепенно увеличиваем дальность и время пробежек, усложняем гимнастические упражнения, уменьшаем количество одежды.

Описанному варианту действий помешать может только лень. Никаких дру-

гих оправдательных мотивов просто не существует. Можно допустить (хотя и не очень хочется), что родители не могут позволить себе выходной на природе и прогулки с ребенком после работы. Но час в день по утрам выкроить можно и нужно. За этот час ребенок получит гармоничный комплекс воздействий - собственная двигательная активность + вода и свежий воздух + общение с любимым родителем.

Найдя в себе силу воли ежедневно просыпаться на час раньше, Вы уже через месяц почувствуете перемены к лучшему - не только в отношении здоровья ребенка, но и в отношении своего собственного здоровья!

При осуществлении любых закаливающих мероприятий следует неукоснительно соблюдать три главных принципа:

1. Систематичность - раз уж начали, не идите на попятную, не ищите повода сегодня пропустить.

2. Постепенность - плавное увеличение интенсивности и продолжительности воздействий.

3. Учет индивидуальных особенностей - возраста, психологической настроенности самого ребенка, сопутствующих болезней, бытовых факторов.

Закаливающие процедуры должны доставлять ребенку удовольствие.

Всегда имеет смысл делать акцент именно на те варианты действий, к которым стремится сам ребенок. Нравится ему,

например, ходить босиком. Очень хороший вариант закаливания - родителям лишь остается не забывать о постепенности и систематичности.

Обращаю внимание: закаливание помогает предотвратить лишь те болезни, которые связаны с неблагоприятным воздействием именно физических факторов окружающей среды. Закаливание не может уменьшить частоту инфекционных болезней. Но именно закаливание позволяет многократно уменьшить тяжесть и продолжительность болезней, частоту и вероятность осложнений.



Областное казенное учреждение для детей,  
нуждающихся в психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи  
**«КУРСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО,  
МЕДИЦИНСКОГО И СОЦИАЛЬНОГО СО-  
ПРОВОЖДЕНИЯ»**

305000, г. Курск, ул. Кирова, д. 7; тел.: (4712) 51-1475,  
305048, г. Курск, пр. Дружбы, д. 5; тел.: (4712) 57-20-85  
pmc-kursk.ru

«Как не стыдно человеку  
Чуть чего бежать в аптеку!  
Ты прими хоть сто пилюль,  
Все равно здоровья - нуль!  
Зато у матушки-природы  
Полным-полно других даров.  
Прими леса, поля и воды,  
И гор хребты, и неба своды -  
И ты практически здоров!»  
Ю.С. Энтин

## Закаливание детей дома

Составитель:  
врач-педиатр  
Калугина И.Е.

Курск – 2021