

Машошина Светлана Юрьевна
инструктор по физической культуре I квалификационной категории

Закаляйся, если хочешь быть здоров!



Закаливание детей

Все родители знают, что закалывать ребенка полезно и даже необходимо. Закаленные дети меньше болеют, у них укрепляется иммунитет. Но как это делать, когда начинать – в какое время года и с какого возраста? Обычно детей закалывают “от простуды”, хотя простудные – острые респираторные заболевания (ОРЗ) – вызываются вирусами. В чем же смысл?

В нашем сознании простуда прочно связана с холодной, мокрой погодой, когда дети мало гуляют, проводят много времени в помещении, где легко заражаются вирусами. Кроме того, в самом начале ОРЗ (еще до появления насморка и кашля) больного знобит, он не может согреться. Поэтому возникает ассоциация “чувство холода – простуда (из-за незакаленности) – ОРЗ”.

Охлаждение незакаленного ребенка действительно может способствовать развитию вирусной инфекции. Кроме того, терморегуляция у малышей еще не совершенна и охлаждаются они сильнее, чем взрослые.

На первом году жизни у ребенка сохраняются защитные материнские антитела к некоторым вирусам, а затем защита кончается, и дети начинают чаще болеть вирусными ОРЗ – иногда по 6–8 раз в год. Это связано прежде всего с расширением контактов с окружающим миром, в буквальном смысле напичканным вирусами. С возрастом ОРЗ болеют реже просто потому, что накапливаются антитела к разным вирусам.

Именно поэтому детям так необходимо закаливание.



Как одеть ребёнка?

Одежда должна не просто соответствовать сезону, но и меняться в зависимости от температуры на улице. Самое главное – одевать детей с учетом их большой подвижности. Хорошее правило – надевать на ребенка столько же слоев одежды, сколько надевают взрослые, или, еще лучше – на один слой меньше. Одежда должна быть такой, чтобы во время физической активности ребенок сильно не потел, а в минуты отдыха его кожа охлаждалась как от воздействия воздуха, так и от испарения пота.

К сожалению, наших детей часто кутают без меры. За исключением двух-трех самых теплых месяцев года большинство малышей раннего и дошкольного возраста (а часто и школьники) носят не менее 4-х слоев одежды (кроме верхней) и одеты, как минимум, в 2-3 пары длинных штанов – брюки, рейтузы с поддевыми колготками! Есть дети, которые практически никогда не зуют в трусиках и майке – они всегда в свитере и шапочке.

Закалывание может происходить и в помещении, если температура в нем не превышает 18-20 днем, а ночью – ниже на 2-4. При этом на ребенке не должны быть надеты теплые вещи, он не должен спать в пижаме под ватным одеялом (или то, или другое).

Согласитесь, закалывать закутанного, оберзаемого от малейшего дуновения воздуха ребенка – занятие бесперспективное. Постоянное пребывание в тепличных условиях детренирует сосуды кожи и слизистых оболочек.

Ничего страшного, если легко одетый ребенок выйдет в холодную погоду на балкон, если внезапный порыв ветра распахнет окно или ночью малыш раскроется.

Декабрь, 2013

