

КАК ПРАВИЛЬНО ЗАКАЛИВАТЬ РЕБЕНКА

Дети болеют. Этот грустный факт так же непреложен, как и тот, что дети растут. Но, в отличие от последнего, детские болезни не доставляют радости ни им самим, ни родителям. Высокая температура, ломота во всем теле, слабость, капризы... Микстуры, градусники, горчичники, таблетки... Бессонные ночи. Беспокойные дни. Ну ладно бы еще «детские» инфекции. Куда обиднее, когда ребенок постоянно простужается. Не хотите, чтобы малыш болел, — закаляйте его.

Закаливание — воздействие контрастных температур на организм, цель которого — укрепить организм, его иммунные системы.

Принципы закаливания, разработанные учеными:

В.В. Гориневский (1900):

1. В основе всякого закаливания лежит привычка к известного рода раздражителю.
2. Привычка образуется, когда раздражитель действует в течение более или менее продолжительного времени с некоторым постоянством.
3. Должен быть постепенный переход от слабых к сильным раздражителям.
4. Чтобы удержать за организмом результат его приспособляемости к раздражителю, т.е. чтобы закал сохранился, нужно поддерживать привычку к раздражителю.
5. Все приемы закаливания, пользующиеся раздражителями большой силы, в особенности в раннем возрасте, должны быть отвергнуты как опасные и вредные.

Г.Н. Сперанский (1910):

6. Закаливание можно начинать и далее проводить только при полном здоровье ребенка.
7. Необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка и его возраст.
8. Закаливающие мероприятия проводятся при положительных эмоциональных реакциях ребенка.
9. Начинать закаливание можно в любое время года, однако предпочтительнее теплое время (в холодное время года степень воздействия средовыми факторами в начале закаливания уменьшается и нарастание их должно быть более постепенным, чем в теплое время года).
10. Воздействия должны осуществляться систематически.
11. Необходимо постепенное нарастание интенсивности закаливающих мероприятий.
12. Возобновление процедур после перерыва с разрешения врача следует начинать с тех степеней воздействия, которые были в начале закаливания, но нарастание воздействий должно идти быстрее, чем при начальном периоде закаливания.

Е.А. Аркин (1951):

13. Необходима предварительная подготовка организма для закаливания.
14. Нужна большая осторожность в первых шагах закаливания, т.е. при применении закаливания к ребенку впервые.
15. Требуется контроль, который может быть осуществлен лишь при активном участии врача.

А.И. Подшибякин (1980):

16. Важна тренировка организма к слабым и сильным, коротким, замедленным и средним по силе и времени воздействия охлаждениям с тем, чтобы выработалась готовность организма к

оптимальному реагированию на широкий диапазон перепадов температуры.

17. Выполнять закаливающие процедуры необходимо как в покое, так и при различной двигательной активности.

18. Требуется сочетанность общего и местного закаливания. Оптимальная устойчивость достигается только в том случае, если закаливанию подвергаются как наиболее уязвимые к действию физического агента части тела (стопы, шея, поясничная область, когда-то травмированные места), так и все тело.

19. Необходим учет предшествующей деятельности организма, связанной с уменьшением дозы действия закаливающего агента из-за возможной суммации реакций организма на закаливание с оставшимися изменениями (следовыми процессами), вызванными необычными мышечными, а также непривычными эмоционально-психологическими нагрузками.

20. При использовании нескольких закаливающих воздействий в течение дня следует делать между ними перерывы с тем, чтобы избежать переохлаждений, перегреваний и пр. Каждую последующую процедуру следует выполнять только после полного восстановления температуры кожи.

Г.В. Терентьева (1983):

21. Проводить закаливающие мероприятия следует на фоне теплового комфорта.

22. Для эффективной тренировки аппарата терморегуляции необходимо усиление закаливающих воздействий, которые должны быть достаточно сильными, но ограниченными во времени.

А что, собственно, происходит с организмом в процессе закаливания? Почему закалка помогает побеждать болезни?

Организм человека устроен так, чтобы температура внутри него постоянно поддерживалась на уровне 37°C. Постоянство температуры — важное условие для нормальной работы всех физиологических систем. По этой причине, когда нам жарко, мы потеем: испаряющийся пот охлаждает тело. Когда нам холодно, мы начинаем согреваться: либо включаем мышечную дрожь, либо прыгаем или бегаем. Если сохранить тепло не удастся, то наступает переохлаждение — верный путь к простуде.

Почему так происходит? Дело в том, что охлаждение — общее или местное — ведет к быстрому сужению поверхностных кровеносных сосудов. Это вполне целесообразная физиологическая реакция с точки зрения заботы организма о поддержании постоянства температуры, но из-за этого поверхностно расположенные клетки, на которые пришлось основное воздействие холода, недополучают питания и кислорода. Ухудшение условий питания дестабилизирует работу клеток, а главное — тормозит активность иммунных систем. Защитный барьер ослабевает, и вредные микроорганизмы беспрепятственно проникают внутрь нашего тела. Там, в условиях постоянной, оптимальной для них температуры и неограниченных питательных ресурсов, они быстро размножаются и отравляют человека своими выделениями: мы заболеваем.

Как с этим бороться? Есть только один разумный путь — приучить клетки нашего организма к частой смене температур, и тогда они не будут реагировать на кратковременное или локальное охлаждение.

У ребенка система терморегуляции (т.е. поддержания постоянной температуры тела и его частей) еще несовершенна, как и его иммунитет. Поэтому приучение детского организма к температурным перепадам очень эффективно оберегает его в дальнейшем от разнообразных простуд.

Мягкие закаливающие процедуры можно (и нужно!) применять начиная с 2–3-месячного возраста, но учтите: организм младенца не способен «запомнить» эффекты закаливания, его

нужно тренировать к воздействию разных температур постоянно. Если почему-либо произошел перерыв в закаливании, потом надо будет все начинать сначала. А вот в период от 5 до 7 лет формирующиеся в организме нервные и гуморальные механизмы усваивают закалывающие «уроки» гораздо лучше. В организме остается «физиологическая память», которая значительно дольше сохраняется, да и потом, после некоторого перерыва, позволяет гораздо быстрее восстановить достигнутый раньше уровень сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. В старшем дошкольном возрасте закаливание оказывается наиболее эффективным, это оптимальный для него период.

В медико-педагогической литературе существует несколько классификаций методов закаливания. В зависимости от используемых природных средств выделяют:

- закаливание воздухом: хорошая вентиляция помещения, облегченная одежда, прогулки и дневной сон с доступом свежего воздуха, воздушные ванны, хождение босиком;
- закаливание водой — бывает местное и общее. К местному относят умывание, ножные ванны, обтирание или обливание до пояса, местное обмывание ног, контрастное обливание. Общее включает купание в бассейне или открытых водоемах, обтирание или обливание всего тела;
- закаливание солнцем и ультрафиолетовое облучение.

Есть методы, которые напрямую нельзя отнести к закалывающим, но они очень важны для общего успеха оздоровления ребенка. Это так называемые неспецифические закалывающие процедуры:

- неспецифические воздушные процедуры — поддержание микроклимата в помещениях в пределах гигиенических нормативов; рациональная и гигиеничная одежда; ежедневные воздушные ванны при переодевании ко сну или на физкультурное занятие; занятия физкультурой и проведение различных мероприятий на свежем воздухе; хождение босиком в летнее время по траве, песку, гравию, а также при утренней гимнастике и физкультурных занятиях в комнате с теплым полом; прогулки и сон на свежем воздухе;
- неспецифические водные процедуры — гигиенические ванны, подмывания, мытье рук и лица, мытье ног перед сном, игры с водой, купание в водоемах и т.д.

Другие методы прямо направлены на адаптацию детского организма к перепадам температур и повышению его устойчивости к микробам, поэтому они называются специфическими закалывающими процедурами. К ним относятся воздушные, свето-воздушные, солнечные ванны; ультрафиолетовое облучение; водные процедуры, в том числе плавание, обливание, обтирание, контрастный душ; массаж, гимнастика и физические упражнения. Как видно из этого перечня, закаливание в детском возрасте врачи рекомендуют сочетать с физическими упражнениями. Следует отметить, что для взрослых благотворность такого сочетания менее очевидна, есть даже эксперименты, доказывающие, что некоторые виды физических нагрузок могут противоречить закаливанию. В этом одно из важных различий детского и взрослого организмов.

Методы закаливания различают также по «охвату» воздействия. К местным процедурам относят закаливание особо чувствительных участков тела: обливание стоп с постепенным снижением температуры воды, хождение босиком, полоскание горла водой комнатной температуры. К общим процедурам относят душ, общее обливание из шланга (летом), частичное обливание до пояса, купание в естественных водоемах и бассейнах, воздушные ванны в движении, некоторые виды спорта (конькобежный, лыжный, плавание и др.), солнечные ванны.

Физиологи считают, что сильным закалывающим эффектом для детей обладает так

называемый динамический, или пульсирующий, микроклимат. При создании пульсирующего микроклимата используются холод и тепло, т.е. те два фактора, контраст между которыми (внезапное охлаждение после перегревания) чаще всего провоцирует заболевания ребенка. К этим методам относятся, в частности, контрастные воздушные ванны и души.

Эффективными бывают не отдельные приемы и методы, а их умелое сочетание, позволяющее обеспечить «разносторонний закал», как выражались врачи в начале XX в. Специалисты Научно-исследовательского института педиатрии рекомендуют такие сочетания: обмывание водой температурой 14–16 °С шеи, груди, рук; воздушные ванны с утренней гимнастикой; максимальное по длительности пребывание детей на свежем воздухе; контрастное обливание ног водой 28–16–28 °С после прогулки; дневной сон на свежем воздухе при открытых окнах летом и форточках зимой. Кроме того, детям нужно давать витамины с оротатом калия, благотворно влияющие на иммунные процессы.

Известный отечественный возрастной физиолог Ю.Ф. Змановский предлагает для закаливания дошкольников и младших школьников использовать ежедневную ходьбу босиком в помещении (в течение 15 минут), прогулки в течение 3 часов, воздушные ванны до и после дневного сна, ежедневную утреннюю гимнастику (10 минут), физкультурные занятия не менее 2 раз в неделю по 35–45 минут с предварительным проведением самомассажа рук и ног (5–7 минут).

Специалисты в области гигиены закаливания рекомендуют наряду с утренней гимнастикой, регулярными занятиями по развитию движений, прогулками на свежем воздухе проводить дополнительно специальные закаливающие процедуры (влажные обтирания, обливания ног прохладной водой) и занятия в плавательном бассейне 2 раза в неделю.

При подборе процедур для закаливания важно опираться на два основных принципа:

- все закаливающие процедуры основаны на попеременном воздействии тепла и холода. Суть физиологической адаптации, происходящей в процессе закаливания, — приспособление детского организма к частым сменам температуры окружающей среды;
- закаливание, как и любая другая физиологическая адаптация, — процесс довольно медленный, состоящий из нескольких последовательных стадий. Сократить время на прохождение любой из этих стадий, а тем более «пропустить» какую-то стадию невозможно, организм просто не справится с новыми нагрузками, и ребенок заболеет даже не в результате столкновения с новыми, неизвестными возбудителями, а просто потому, что вы своим нетерпением исчерпали его резервные возможности.

Воздействие должно начинаться с небольших зон и перепадов температуры и лишь постепенно захватывать все большую поверхность (объем воздействия) и достигать все большей разницы температур (интенсивность воздействия).

В процессе закаливания соблюдайте очередность в наращивании объема и интенсивности воздействия. Если вы постепенно увеличиваете охлаждаемую площадь тела (например, пытаетесь перейти от обмывания водой одних стоп к обмыванию всей голени ниже колена), то уж температуру воды при этом ни в коем случае понижать не следует. И наоборот, если используете воду из-под крана, а ее температура резко снизилась (наступили холода), то не увеличивайте некоторое время площадь охлаждаемой поверхности. При этом имейте в виду, что наиболее эффективны на начальных этапах закаливающие процедуры, воздействующие на конечности — руки и ноги. Это связано с особенностями строения кожи на конечностях человека.

Чтобы достичь успеха, важно знать специфику выбранных вами закаливающих процедур и методически грамотно их проводить. Итак, по порядку:

Воздушные и солнечные процедуры

Вентиляция помещения — может быть пассивной и активной. При пассивной открывают форточки и фрамуги, при активной к этому добавляют включенный вентилятор, который располагают вблизи открытого окна с таким расчетом, чтобы он засасывал воздух с улицы и нагнетал его в комнату. Таким путем проветривание удастся существенно ускорить, особенно если комната имеет продолговатую форму, а форточка или окно невелики по размеру.

Ванны воздушные — простейшая закаливающая процедура, используемая для оздоровления даже новорожденных. Совершенно естественно дети принимают воздушные ванны при подготовке ко сну и после пробуждения: для этого ребенку достаточно просто спокойно полежать на кровати без одеяла в одной майке либо без нее. Закаливающий эффект для детей старше 5 лет будет только при температуре воздуха менее 20 °С.

Ванны воздушные в движении — например, при проведении утренней гигиенической гимнастики, а также во время подвижных игр на улице.

Ванны воздушные контрастные — используются в холодное время года для закаливания детей в некоторых детских учреждениях. Для этого подходят две смежные комнаты, в одной из которых окна открыты (холодный воздух), а в другой — закрыты (теплый воздух). В теплом помещении дети раздеваются до трусиков, и им предлагается подвижная игра, по ходу которой они должны перебегать из одной комнаты в другую. Продолжительность игры зависит от разницы температур в двух комнатах.

Ванны солнечные — проводятся (при температуре воздуха не ниже 22 °С и не выше 32 °С в тени) через 1,5–2 часа после еды. Обычно их принимают лежа на топчане или на подстилке из теплоизолирующего материала. Голову обязательно надо накрыть панамкой, платочком или кепкой.

Ванны свето-воздушные — комбинированное воздействие солнца и воздуха. Легче переносятся при подвижности воздуха (ветерок). Принимаются либо в положении лежа, либо при неинтенсивном движении (при температуре воздуха не ниже 19 °С).

Дневной сон на свежем воздухе — обычно организуется в летнее время на даче, но возможен также и на балконе поздней весной и ранней осенью.

Прогулки — должны быть ежедневными во все времена года, так как дети имеют биологическую потребность в движении, которая не удовлетворяется лишь организованными физическими занятиями. Одежда должна быть удобной, не сковывать движений ребенка и не приводить к его перегреванию.

Пульсирующий микроклимат — специальный режим закаливания, обеспечиваемый микроклиматическими установками (например, кондиционером, включаемым попеременно на охлаждение и нагревание воздуха, каждый цикл составляет 3–4 минуты, общее число циклов — от 2 до 5). Сильнодействующее средство, особенно при большой разнице температур и высокой мощности вентилятора. Не рекомендуется начинать закаливание с использования этого средства.

Ультрафиолетовое облучение (солярий) — современное средство, предлагаемое оздоровительными центрами. Закаливающий эффект невелик, однако общеукрепляющий результат может быть весьма сильным, если нет противопоказаний. Перед применением необходимо проконсультироваться с врачом. Методика зависит от типа прибора и определяется (с учетом возраста) обслуживающим персоналом солярия.

Водные процедуры

Ванны гигиенические — стандартное средство, широко используемое для закаливания, особенно в сочетании с воздушными ваннами. Прохладная вода благодаря высокой теплоемкости очень быстро охлаждает тело, поэтому ни в коем случае нельзя превышать рекомендованную дозировку. Необходимо прекратить процедуру при первых признаках переохлаждения (посинение кожи, ногтевых лож, губ, «мурашки» по рукам и спине, выраженная дрожь). После выхода из ванны ребенка нужно немедленно накрыть сухим

полотенцем, а если он замерз — растереть. Средство сильнодействующее, и его нельзя повторять больше двух раз в неделю.

Игры с водой — особенно уместны летом на берегу водоема либо на даче, с использованием бочки или ванны. В этом случае на организм ребенка одновременно воздействуют воздушные, солнечные и водные факторы, что в комплексе дает положительный эмоциональный и физиологический эффект. Если ребенок во время игры намочил одежду, нужно его по окончании игры переодеть.

Мытье ног перед сном — простейшая, но весьма эффективная процедура, приучающая ребенка к содержанию своего тела в чистоте и дающая прочный закаливающий эффект, особенно если используется не подогретая вода, а та, которая течет в данное время года из крана. Применение этого приема в детском саду с детьми 5–6 лет позволяет избежать массовых эпидемий в течение осенне-зимне-весеннего периода. Мыть ноги следует струей воды, стоя в тазике или в ванне. После мытья ноги нужно вытереть насухо. Начинать эту процедуру лучше летом, когда вода в кране теплая.

Мытье рук и лица — столь же простая и естественная процедура, как и предыдущая, хотя и не столь эффективная с точки зрения закаливания, поскольку подошвенные рефлексогенные зоны более активны, чем все остальные. Руки желательнее мыть с мылом, тогда как лицо — без.

Умывание холодной водой шеи, груди, рук — более сильная по психологическому воздействию процедура, чем две предыдущие, поскольку на шее и на груди расположено много рецепторов, чувствительных к низкой температуре. Стимуляция этой рефлексогенной зоны — весьма эффективный способ закаливания, но его не следует использовать на начальных этапах, к нему нужно подготовить ребенка. Привычка к этой процедуре позволит поддерживать закалку на протяжении всей жизни.

Полоскание горла прохладной водой — очень эффективное, но и весьма мощное средство, способное нанести вред, если его использовать неверно. Начинать нужно непременно с малой интенсивности (температура воды не ниже 26 °С) и коротких сеансов (1 минута), очень постепенно, увеличивая длительность воздействия до 2 минут, затем снижая температуру на 2–3 градуса, вновь сокращая и опять медленно наращивая время и т.д. Полный цикл адаптации должен быть не менее 4–5 месяцев.

Обтирания влажным полотенцем — самое мягкое из водных средств закаливания. Намоченным вафельным или махровым полотенцем неторопливыми массажными движениями обтирают сначала руки и ноги (от пальцев вверх), затем грудь и спину (от середины к периферии). Если температура воздуха высока, то вытираться насухо необязательно; если же в помещении или на улице, где проводится процедура, холодно, лучше промокнуть оставшуюся влагу на теле, особенно на груди и спине.

Душ — замечательное гигиеническое средство, которое можно применять каждый день. При этом теплый душ не несет закаливающего эффекта, а способен лишь тонизировать организм. Умеренно прохладный душ стимулирует терморегуляцию и немного возбуждает, холодный (комнатной температуры) создает серьезное физиологическое давление на организм, реализуемое в форме закаливающего эффекта. Холодный душ не следует принимать долго, это может привести к переохлаждению.

Душ контрастный — еще более эффективный прием, обеспечивающий рефлекторную активацию множества физиологических систем. Чем выше разница температур, тем сильнее воздействие этой процедуры. Поочередное включение горячей и холодной воды (каждая — по 10–15–20 секунд) чередуется без перерывов в течение 1–3 минут. Прием довольно «жесткий», подходить к его использованию следует постепенно, начиная с обычного душа, а затем с маленькой разницы температур. Благоприятно сказывается не только на сопротивляемости организма, но и на нервной системе, работе желудочно-кишечного тракта и многих других систем организма.

Купание в бассейне или открытых водоемах — наиболее традиционный способ закаливания. Эффективен при сравнительно низкой температуре воды или воздуха. Купаться можно через

1,5–2 часа после еды и за 2–3 часа перед сном. Желательно во время купания плавать или как-либо иначе активно двигаться в воде. Это повышает физиологический эффект купания и предотвращает переохлаждение. Детям до 16 лет не рекомендуется зимнее купание в прорубях, чтобы исключить острые и хронические заболевания, вероятность которых в этом случае велика (свыше 50 %).

Обливание до пояса — процедура, которую можно ежедневно производить в ванной. Обычно после обливания проводят растирание сухим полотенцем.

Обливание из шланга общее (летом) — одна из форм игры с водой на даче в теплый день. При холодной погоде использовать этот прием не рекомендуется, поскольку обязательно намокает одежда, а длительный контакт мокрой одежды с телом при температуре воздуха ниже 22 °С может привести к простуде.

Обливание стоп с постепенным снижением температуры воды — ничем не отличается от ежедневного мытья ног перед сном с той разницей, что может производиться в любое время суток. Одно из самых эффективных водных средств закаливания для детей 5–10 лет.

Ножные ванны — вместо проточной воды используется вода в тазике или ванне. Менее эффективны, поскольку проточная вода обладает большей теплоемкостью и не нагревается от контакта с ногами. Менее гигиеничны, если используются в детском учреждении. Однако в некоторых случаях по-другому организовать процедуры трудно. Температуру воды нужно, так же как и в предыдущем случае, снижать очень постепенно.

Подмывания — гигиеническая процедура, имеющая свой собственный смысл, но попутно способная решать задачу закаливания. Промежность обладает очень высокой чувствительностью к температуре, поэтому процедуру следует проводить с осторожностью, руководствуясь ощущениями ребенка. Процедура не должна занимать много времени во избежание переохлаждения. Переохлаждение промежности недопустимо, так как это может привести к воспалительным заболеваниям органов малого таза у девочек и яичек у мальчиков.

Русская или финская баня — мощное средство, имеющее широкий спектр действия. Закаливающий эффект достигается более всего в сочетании с холодным (20–22 °С) душем или купанием в водоеме. Не рекомендуется применять подобные сочетания в начале закаливания. Только дойдя до второго этапа закаливания, можно приступить к подобным контрастным водным процедурам.

Физическая активность

Массаж — сам по себе не является закаливающим средством, но способен усиливать адаптацию к перепадам температуры. Массаж следует проводить регулярно в положении лежа или сидя, используя технику, описанную в многочисленных руководствах по массажу. Направление массирующих движений должно быть строго в сторону лимфатических узлов: на руках — от пальцев к подмышкам; на ногах — от стопы к колену и далее к паху; на груди — от центра к периферии. Лимфатические узлы массировать нельзя. Проводить массаж лучше с использованием кремов и масел, облегчающих контакт с кожей. Допускается использование резиновых, холщовых и других массажных принадлежностей. Сила массажа для ребенка должна быть умеренной.

Самомассаж рук и ног — процедура, к которой ребенок может привыкнуть самостоятельно. Проводится по тем же правилам, что и массаж.

Утренняя гимнастика — неперенный компонент физического развития и закаливания. Проводится после подъема, перед водными процедурами, в легкой одежде (трусы, майка), при открытой форточке независимо от погоды (избегать прямого сквозняка). Включает упражнения на растяжения, дыхательные, прыжковые, бег на месте, приседания, повороты и наклоны, вращение головой и конечностями, отжимания от пола или низкой скамейки. Если есть турник, то комплекс может быть дополнен подтягиваниями и другими гимнастическими упражнениями. Лучше выполнять под музыку.

Физкультурные занятия — необходимое для ребенка условие нормального развития.

Проводится обычно по гигиенически обоснованной программе подготовленными специалистами, что способствует правильному гигиеническому и физическому воспитанию детей.

Ходьба босиком в помещении — стимулирует подошвенную рефлексогенную зону, очень важную для реализации адаптации организма к факторам внешней среды.

Ходьба босиком на улице — действует, как и предыдущее средство, но значительно сильнее за счет большего разнообразия поверхностей контакта и большего перепада температур.

После зимнего перерыва ходить босиком бывает трудно, поэтому начинать следует с травянистой или песчаной поверхности и лишь затем переходить на контакт с галькой, гравием и другими видами поверхностей. Ввиду значительного отвода тепла из организма через контакт с землей время этой процедуры следует ограничивать, особенно когда земля достаточно холодная. Лучше в этом случае устраивать 2–3 сеанса в день продолжительностью по 30–40 минут каждый.

Занятия физическими упражнениями и игры на открытом воздухе — весьма эффективны, особенно в осенне-зимний период. Желательно использовать для этого выходные дни, а также чаще проводить на воздухе физкультурные занятия. Во всех случаях важно тщательно подбирать одежду: она должна быть удобна, обеспечивать необходимый тепло- и влагообмен, не сковывать движения, пропускать воздух, но при этом сохранять достаточное количество тепла.

Спорт — особенно высоким закаливающим эффектом обладают такие виды, как плавание, лыжи, коньки. Занятия этими видами рекомендуется проводить 2–3 раза в неделю, но только для тех детей, которые уже имеют опыт закаливания другими средствами.

И в заключение десять советов родителям:

Совет 1. Никогда не заставляйте ребенка делать то, что вызывает у него сильные отрицательные эмоции.

Совет 2. Никогда не заставляйте ребенка делать то, что вы сами ни за что не согласились бы выполнить.

Совет 3. Не забывайте, что закаливание — это физиологическая адаптация, а стало быть, зависит не только от вашего желания, но и от возможностей детского организма. Адаптация не может произойти мгновенно, каждая стадия должна пройти от начала до конца, только в этом случае можно рассчитывать на стабильные результаты.

Совет 4. Не перескакивайте через этапы в процессе закаливания: это не только ведет к психоэмоциональному напряжению, но и способно вызвать у ребенка стойкое отвращение к предлагаемым ему упражнениям и процедурам.

Совет 5. Любая адаптация, в том числе и закаливание, требует повышенных ресурсов. Особенно в такой период организм нуждается в витаминах. Летом и осенью проблем с этим нет — много ягод (особенно полезна смородина, богатая аскорбинкой) и фруктов, а зимой постарайтесь, чтобы у ребенка всегда были в достатке апельсины, бананы, яблоки, а чай после душа лучше пить с лимоном.

Совет 6. Если ребенок, несмотря на закаливание, заболел, это всего лишь означает, что его иммунитет еще не полностью созрел. Придется начинать все сначала после его полного выздоровления, и, может быть, неоднократно. Зато каждый следующий раз будет легче: ведь вам уже известна эта дорога, по крайней мере ее часть!..

Совет 7. Начинайте закаливание ребенка с самого простого и приятного — обтирания мягким влажным полотенцем в жаркий летний день. Это доставит ребенку удовольствие, и у него установится положительная связь между процедурой закаливания и его собственными ощущениями.

Совет 8. Помните, что на ребенка большое впечатление производит ваш собственный пример. Если вы кутаетесь в десять одежд при малейшем сквозняке, как огня боитесь холодной воды и никогда не ходите в баню, предпочитая собственную теплую ванну, то все ваши усилия закалить ребенка окажутся тщетными. Попробуйте пройти все процедуры вместе с ним — вам обоим это доставит в конце концов удовольствие.

Совет 9. Одевайте ребенка так, чтобы ему было легко, удобно и сухо. Если он укутан в лишнюю одежду, это лишь ограничивает его подвижность и приводит к потливости, а это — полпути к простуде. Если зимой мороз ниже 10 °С, то шерстяная одежда предпочтительнее меховой. Летом, весной и осенью главное — чтобы не намокали ноги: проверяйте, сухие ли носки (чулки, колготки) у ребенка, когда он вернулся с прогулки. Прочная обувь не роскошь, а средство сохранения здоровья.

Совет 10. Занявшись закаливанием ребенка, не устраивайте соревнований с родными, соседями и знакомыми и не позволяйте другим членам семьи втянуть вас в подобную конкуренцию. Никакого рекорда вам поставить все равно не удастся, а вот испортить хорошее дело ненужным ажиотажем можно очень легко. Не переживайте, если другим детям что-то лучше удастся, чем вашему, помните поговорку: «Цыплят по осени считают».