



**И.В. Руженкова,**  
канд. мед. наук, врач-педиатр,  
г. Кисловодск

## Закаляйтесь правильно!

Закаленные дети реже болеют – это аксиома. При закаливании организм тренируется «отвечать» на неблагоприятные внешние условия как на привычный раздражитель.

В климатических условиях нашей страны к таким раздражителям прежде всего относится холод. При переохлаждении сужаются сосуды, нарушается кровоснабжение тканей, уменьшается приток защитных клеток крови – в результате активизируется условно-патогенная флора, которой заселены слизистые оболочки.

У незакаленного человека ответная реакция на воздействие неблагоприятных факторов появляется не сразу, потому что она проходит центральную нервную систему, включение механизмов терморегуляции, выраженную общую реакцию организма. Пока «ответ» запаздывает, успевает развиваться воспалительный процесс.

Закаленный организм быстро и решительно справляется с переохлаждением на местном уровне. До размножения условно-патогенных микробов дело просто не доходит. Однако чтобы добиться такого эффекта, нужно избегать типичных ошибок закаливания.

### Ошибка первая: несистемность

На первом месте среди ошибок – отсутствие системного подхода и терпения. Именно с этим бывает связано слишком быстрое увеличение действия закаливающего фактора: вчера обливали ноги ребенка водой температурой 20 °С, а сегодня уже льем на стопы воду со льдом. Таким подходом отличаются решительные папы.

Отсутствие терпения приводит еще и к тому, что при первой же простуде родители отказываются от закаливания насовсем. Эта ошибка более типична для мам и бабушек.



обратите  
внимание

Если ребенок заболел, закаливание временно прекращается. Но после выздоровления к нему непременно нужно вернуться. При этом рекомендуется снизить достигнутые температуры на 2–3 градуса или даже начать закаливание с начала.

Несистемность закаливания порой свойственна и работникам детского сада. Нельзя ограничиваться проведением закаливающих мероприя-

Исследования о состоянии здоровья и заболеваемости населения в Кисловодске



тий во время месячника по оздоровлению детей или декады по профилактике ОРВИ. В дошкольных образовательных организациях закаливание должно проводиться постоянно.

Навсегда сохранить благоприятную местную реакцию организма без тренировки невозможно. Даже у взрослых эффект закаливания исчезает через 3–6 недель после прекращения воздействия тренирующего фактора. У детей это может происходить еще быстрее. Вот почему закаливание не следует прекращать никогда – возможны только кратковременные перерывы.

Кажется, что постоянно применять закаливающие процедуры невозможно. Но, как говорил К.С. Станиславский, надо лишь сложное сделать простым, простое – привычным, привычное – приятным. Повседневное использование обычных закаливающих процедур (без применения специальных методик) позволяет добиться стойкого оздоровляющего эффекта. Умывание прохладной водой, ежедневные прогулки, воздушные ванны и регулярное проветривание помещений при систематическом применении дают удивительные результаты.



*«Работая врачом-педиатром в детском саду г. Кисловодска, я регулярно анализировала уровень заболеваемости по группам. Однажды я обратила внимание на низкие показатели в одной из групп. В первые месяцы работы с воспитанниками заболеваемость в ней была примерно такой же, как во всей параллели. Но в дальнейшем количество заболевших в данной группе уменьшалось.*

*Заинтересовавшись этим феноменом, я попросила воспитателя группы поделиться секретом. Педагог рассмеялась: «Во-первых, я строго соблюдаю все санитарные требования. Во-вторых, я увлеклась методиками оздоровления и сделала закаливание частью своей жизни и жизни своих воспитанников. Стараюсь привлечь к этому их родителей: почти на всех собраниях мы обсуждаем пути укрепления здоровья детей. Все методики закаливания давно описаны. Нужно только добросовестно применять хотя бы самые доступные из них».*

*В любую погоду группа этого воспитателя отправлялась на прогулку. Убедить педагога в ее необходимости не пришлось ни разу. Дети возвращались румяные и веселые. Проблем с аппетитом и послеобеденным сном не возникало. Фрамуги в группе всегда были открыты, а в отсутствие детей, как того требуют санитарные правила, проводилось сквозное проветривание с весьма существенным снижением температуры воздуха. Спали дети в трусиках и маечках. Перед сном раздевались в групповой и до спального помещения шли босиком, принимая таким образом закаливающую воздушную ванну. Не менее важно уделять внимание особенностям здоровья и развития каждого ребенка. Не раз воспитатель обращалась ко мне с просьбой разработать индивидуальную программу оздоровления для кого-либо из своих воспитанников.»*

## Ошибка вторая: отсутствие контроля

Отсутствие индивидуального подхода и медицинского контроля закаливания длительно болеющих детей – еще одна распространенная ошибка. Дети с хроническими заболеваниями, перинатальной патологией или аллергической предрасположенностью нуждаются в щадящих методиках закаливания.

Поэтому при проведении закаливания в детском саду обязательно учитывайте группу здоровья, к которой относится ребенок.

Детям I группы здоровья можно сразу назначать оптимальный режим закаливания с постепенным переходом на специальный.





## РЕЖИМЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

1

**НАЧАЛЬНЫЙ,**  
при котором тренируются  
физические механизмы тер-  
морегуляции (используются  
только кратковременные  
процедуры закаливания, обя-  
зательно заканчивающиеся  
теплом).

2

**ОПТИМАЛЬНЫЙ,**  
предусматривающий использо-  
вание стандартных методик.

3

**СПЕЦИАЛЬНЫЙ –**  
интенсивное закаливание,  
подключающее химические ме-  
ханизмы терморегуляции.

Дошкольников II группы здоровья закаливают с начального режима, затем переходят на оптимальный. Вопрос о специальном режиме решается индивидуально.

С детьми III группы здоровья в течение длительного периода (не менее 1,5 месяца) закаливание проводится в начальном режиме с постепенным переходом на оптимальный. Специальный режим им не подходит.

## Ошибка третья: принуждение ребенка к закаливанию

Наконец, взрослые ошибочно не принимают во внимание отношение ребенка к закаливанию, не умеют или не считают нужным сформировать у него положительный эмоциональный настрой. Любое дело, которое в тягость человеку, воспринимается им как ненужная обуза и при первой же возможности отвергается. Дети не исключение.

Это не значит, что нужно проводить с ребенком беседы о пользе закаливания – достаточно просто поиграть! Вариантов игр множество. К примеру, можно убежать от Мороза Ивановича босиком по полу (а лучше – по специально проложенным

шипованным или солевым дорожкам) или пускать бумажные кораблики в тазу с водой.

При умывании полезно чередовать холодную водопроводную воду и теплую воду в предварительно заготовленной емкости. Сначала поместите руки ребенка под струю холодной воды, затем в теплую воду и опять в холодную – это схема закаливания «холодное – теплое – холодное». Для детей с ослабленным здоровьем применяется схема «теплое – холодное – теплое». При этом ребенок может вслух считать, сколько «минут» он сегодня продержал руки под холодной водой, и гордиться своей выносливостью.

В специальной литературе несложно найти информацию о многочисленных методиках закаливания. Нужно их строго придерживаться, учитывая состояние здоровья ребенка и рекомендации врача. Но не менее важно следовать не только форме, но и духу закаливания – принципам здорового образа жизни. Они должны стать частью жизни ребенка и в детском саду, и дома.