Закаливание - это повышение внутренних резервов организма в результате воздействия на него естественных природных факторов в границах физиологического стресса. Естественными природными факторами служат воздух, вода и солнце. Закаливание неотделимо от физической культуры, поэтому они всегда рассматриваются комплексно. Например, физические упражнения прекрасно сочетаются с пребыванием на холодном воздухе или в прохладной воде, хождение босиком оказывает не только температурное воздействие, но дает ступням массаж и т.п. Закаливание и физическая культура, в свою очередь, тесно связаны со всем образом жизни питанием, одеждой, гигиеной и т.д.

Повышение устойчивости организма с помощью того, что мы называем закаливающими процедурами, имеет свою давнюю историю. В каждой культуре с самых древних времен мы находим обычаи и традиции, направленные не только на воспитание определенных черт характера, волевых качеств, привитие свойственных данной исторической культуре этических норм, но и на укрепление здоровья подрастающего поколения. Условия жизни людей накладывали значительные требования на состояние их здоровья, на их способность противостоять неблагоприятным факторам внешней среды. Причем ясно сознавалось, что здоровье необходимо закладывать с самых начальных периодов жизни. Это следует из того, что процедуры закаливания применялись не только к взрослым, но и к детям, в том числе грудным и новорожденным. В качестве примера можно привести обваливание в снегу новорожденных у народов Севера, купание маленьких детей в холодных реках у скифов. На Руси новорожденных часто парили в бане и также обваливали в снегу. Сюда же можно отнести и крещение детей в ледяной воде.

Способов закаливания много. Закаливание можно проводить с помощью воздуха, воды, солнца. Считается, что по силе воздействия наибольшим эффектом обладает вода. Существуют специальные и неспециальные методы закаливания.

Неспециальные методы – это обычные физиологические мероприятия, не относящиеся к закаливающим процедурам непосредственно, но обладающие закаливающим эффектом. Это сбалансированное питание, правильный режим дня, рационально подобранная к температурному режиму одежда и обувь, соблюдение двигательного режима, купание, занятия физкультурой, массаж и др.

Специальные методы – это процедуры, проводимые с целью закаливания. К традиционным методам закаливания относят: а) местные: обливания ног и стоп, контрастные ножные ванны, б) общие: влажные обтирания, общее обливание водой, воздушные или световоздушные ванны, солнечные ванны, контрастный душ, плавание с целью закаливания.

При проведении закаливающих процедур следует соблюдать ряд правил.

Закаливание можно проводить в любом возрасте при полном здоровье ребенка.

Перед началом процедур ребенок должен посетить педиатра и врачей-специалистов по его рекомендации.

Выбор метода закаливания обусловлен возрастом ребенка, состоянием его здоровья и нервно-психического развития. Так, если мы имеем дело с возбудимым, неспокойным ребенком, лучше подойдут ванны и обливания. Для апатичных, вялых детей – душ и контрастные обливания.

Последовательность процедур должна быть следующая: сначала проводят закаливание воздухом, потом водой, потом солнцем; или сначала воздухом, потом солнцем, минуя воду.

Важный принцип закаливания – последовательность перехода от неспециальных методов к специальным; от местных процедур к общим. Например, начинаем с того, что перестаем ребенка кутать, организуем правильное питание, режим дня и занятия гимнастикой, потом приступаем к обливаниям стоп и только после этого к общим обливаниям.

Постепенность. Закаливание проводят постепенно, увеличивая время воздействия физического фактора, а также его интенсивность (снижают температуру воды и воздуха постепенно). В холодное время года скорость снижения температуры – 1 градус в неделю, летом – 1 градус в 4 дня.

Систематичность и круглогодичность закаливающих процедур. Закаливание должно проводиться ежедневно. Если закаливание прекращено более чем на 10 дней (но не по причине болезни), процедуры начинают сначала, с минимального воздействия. Если процедуры прекратились на 5-10 дней (не по причине болезни), холодовое воздействие ослабляется на 2-3 градуса. Если ребенок заболел, процедуры возобновляют через 7-10 дней после его выздоровления. Температура и время закаливания начальные. После тяжело перенесенных инфекций закаливание можно возобновить только через 3-4 недели с момента выздоровления.

Все холодовые процедуры нужно проводить только на разогретый организм.

Важно подобрать правильный режим закаливания, так как не все дети укладываются в определенные рамки. Слишком активная погоня за результатом может привести к срыву и вместо закаливающего эффекта можно спровоцировать болезнь.

Так как мы имеем дело с ребенком, можно всю процедуру превратить в игру. Пусть процедура закаливания будет для ребенка приятным, желанным времяпровождением, веселой увлекательной игрой, которую он будет с радостью ожидать каждый день.