**ЗАКАЛИВАНИЕ**

**(консультация для родителей)**

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*

Состояние здоровья ребенка довольно часто совершенно не устраивает его родителей. Нет, он не то чтобы все время больной, но уж больно часто болеет. Приходит участковый врач, в очередной раз диагностирует очередное ОРЗ, назначает лечение. Лечим. Помогает. Через пару недель — опять шмыгает носом.

Условия почти идеальные — своя детская комната, игрушки, сыт, одет, обут, в доме тепло и никаких сквозняков, прекрасный детский сад… Все равно болеет. Отрицательные родительские эмоции постепенно накапливаются. Мама конфликтует с начальством в связи с получением очередного больничного по уходу за ребенком. Папе все это тоже надоело; до чего дошло — его уже в аптеке, что по соседству с домом, знают в лицо! Надо что-то делать!

А что делать? Ответ кажется очевидным — закаливать. А как? С чего начать? Что это вообще за штука такая,  закаливание ?

Начнем с определения термина.

Итак, ***ЗАКАЛИВАНИЕ  — повышение устойчивости организма к неблагоприятному действию ряда физических факторов окружающей среды****(например, пониженной или повышенной температуры, воды и др.) путем систематического дозированного воздействия этими факторами.*

***Наши задачи*** совершенно иные.

Во-первых, *объяснить суть**закаливания ,* его цели и способы их достижения.

Во-вторых, *добиться того, чтобы, проводя над детьми эксперименты, носящие условное, но гордое название «закаливающие процедуры», взрослые отдавали отчет своим действиям*.

Совершенно очевидно, что многие внешние факторы способны вызывать болезни, которые носят название «простудные заболевания». К наиболее частым причинам «простуд» относят, прежде всего, переохлаждение как общее (плохо оделись, холодно в квартире), так и локальное (например, промочили ноги или выпили холодного лимонада). С одной стороны, взаимосвязь «холод-болезнь» совершенно очевидна, с другой — совершенно непонятна.

Озираясь по сторонам, наблюдая за животными — собаками, что бегают по ноябрьским лужам, воронами, что сидят на проводах в лютый январский мороз, — невольно начинаешь ощущать некую человеческую неполноценность, некоторую оторванность от природы. Неужели за более развитые мозги приходится расплачиваться абсолютной неспособностью жить по законам Природы? Нет, вполне можно объяснить связь простуды и экстремальных физических воздействий — провалились в прорубь, например. Но почему болезнь возникает лишь потому, что дунуло из открытого окна, лишь потому, что в ботинки попал снег, лишь потому, что в школе потерял шапку и пятиминутную дорогу домой шел с непокрытой головой? Почему?

Ответы на поставленные вопросы следует искать в самом раннем детстве. Ведь новорожденный человеческий детеныш обладает врожденной способностью адаптироваться к условиям окружающей среды. Стабильность этих условий — например, постоянная и отнюдь не низкая температура воздуха, теплая вода, стерильная пища, тщательное устранение контактов с движущимся воздухом (ветер) — приводит к тому, что врожденные механизмы адаптации отключаются за ненадобностью. К огромному-преогромному сожалению, именно стабильность внешних физических факторов является чуть ли не главным проявлением родительской любви. К чему это приводит? К тому, что физические факторы, для человека вовсе не экстремальные — движущийся воздух, именуемый страшным словом «сквозняк», или температура в комнате +17 °С, — становятся источником повышенной опасности.

Таким образом, следует сделать очень важное заключение: ***новорожденный******ребенок  в******закаливании  не нуждается***. Он закален самой Природой, тысячелетиями естественного отбора. Следует всего-навсего так организовать уход за младенцем, чтобы не угасли природные адаптационные механизмы. Не только не избегать, но сознательно создавать контрасты температур как воздуха, так и воды, использовать все возможности для максимального по продолжительности контакта с естественными факторами Природы, проще говоря, побольше гулять и в любую погоду. Только не надо экстремизма! Не надо окунать детей в прорубь, не надо часами держать их на солнце и совершенно не обязательно бегать по снегу босиком.

Тем не менее естественное воспитание, основанное на поддержании природных способностей, вступает в глубокие противоречия как с отечественной педиатрией, так и с отечественным менталитетом. Ситуация близка к тупиковой хотя бы потому, что 99% мам и пап благополучно заболевают после того, как посидят на сквозняке или промочат ноги. Неудивительно, что эти факторы однозначно расцениваются как опасные, и ребенка от подобных угроз будут всячески оберегать.

Сама проблема  закаливания  возникает, как правило, именно в тех семьях, где  дети желанны и любимы, где родители готовы на всяческие жертвы и личные ограничения, лишь бы ребенку было хорошо.

***Закаливание  всегда должно рассматриваться как попытка вернуть утраченное, попытка вскочить в уходящий поезд, попытка пересмотреть традиционные родительские представления о том, что для******ребенка  плохо и что хорошо.***

Вышеизложенное следует рассматривать в качестве некой теоретической базы, позволяющей понять, что **главная задача родителей не в том, чтобы ребенка закалять. Главное — сделать так, чтобы****ребенок  в****закаливании  не нуждался.**

\*\*\*

Но это все теория. Имеем факт: постоянные простуды. Признаем: были не правы. Готовы исправляться.

**С чего начать?**

Начать с того, что понять: на любого человека — неважно, взрослый это или ребенок, — постоянно оказывает воздействие совершенно определенная совокупность внешних воздействий. Воздействия эти условно могут быть разделены на две группы. Первая — факторы естественные (природные): знаменитые, воспетые в песнях и сказках солнце, воздух и вода. Вторая — факторы цивилизации: место жительства, бытовая химия, учеба в школе, телевизор, одежда, транспорт и т. д. и т. п.

Возникшее вследствие неадекватного воспитания угнетение врожденной устойчивости к совершенно обычным для человеческого организма природным воздействиям вполне может быть устранено. Для этого надо совсем немного — принципиально изменить образ жизни, сделать его естественным.

Естественный образ жизни предусматривает приоритетный контакт с вышеупомянутыми естественными факторами и максимальное ограничение контактов с «вредностями цивилизации». Именно такой способ существования пробуждает заложенные в человеке адаптационные механизмы. Логичное следствие — многократное повышение устойчивости организма, снижение как частоты, так и тяжести болезней.

Образ жизни наших детей, особенно жителей городов, в подавляющем большинстве случаев естественным не является. Малоподвижность. Почти постоянное пребывание в помещении — школа, домашние задания, многочасовые бдения возле телевизора или компьютера, детская комната с кучей игрушек. Кормление, несопоставимое с реальными энергетическими затратами, избыток бытовой химии.

Читатели, разумеется, вполне могут возразить: дескать, совсем не у каждого ребенка есть своя комната с кучей игрушек, и не каждые родители могут позволить себе избыток еды, и не все дети часами делают уроки. Так-то оно так. Но весь парадокс как раз и заключается в том, что***не имеющие лишнего веса двоечники из малообеспеченных семей в******закаливании , как правило, не нуждаются!***

Рассмотрим теперь основные составляющие естественного образа жизни, весьма желательные для взрослых и абсолютно обязательные для детей, особенно в тех житейских ситуациях, когда на семейном совете рассматривается вопрос о том, что ребенка пора закалять.

1. **Двигательная активность.** В школу пешком или, может, одну остановку подъехать на автобусе? Посмотреть кино или поиграть в футбол? Что вообще полезнее для здоровья — шахматы или теннис? В воскресенье всей семьей делаем генеральную уборку, формируя трудовые навыки, или в воскресенье всей семьей отправляемся на природу, а генеральную уборку совершаем за два вечера в будни? Надо ли отвечать на эти вопросы? Надо ли объяснять, что проявлять двигательную активность лучше под открытым небом, а не между полом и потолком?
2. **Одежда.** Не мешает двигаться. Количество умеренное, поскольку потливость вызывает простуды чаще, чем переохлаждение.
3. **Питание.** Аппетит — как главный критерий целесообразности приема пищи вообще и как эквивалент энергозатрат в частности. Не хочет есть — значит, не потратил должного количества энергии (на поддержание температуры тела, на уже упомянутую нами двигательную активность).

Совершенно особый вопрос — посещение детских коллективов (школа, детский сад). Понятно, что воспитательнице детского сада сослаться на «плохую погоду» и не выходить из помещения проще, чем, во-первых, всех одевать-раздевать и, во-вторых, выслушивать потом от Сережиной мамы претензии — мальчик заболел потому, что было сыро.

Школа — это вообще отдельная тема. Мы все дружно смирились с тем, что школа — источник знаний. А со здоровьем как? Ведь благосостояние нашего народа не настолько велико, что у всех есть дома тренажеры, бассейны и площадки для тенниса. Остается лишь на школу надеяться. Но не тут-то было…

Почему математика четыре раза в неделю, а физкультура — два? Нищие спортзалы с осыпающимися потолками, какие тренажеры, нам бы хоть пару новых волейбольных мячей! 90 минут в неделю на двигательную активность и 20 минут из этих 90 — перекличка, «равняйся», «смирно», «на первый-второй рассчитайся». Ботаника, природоведение и география, не выходя из класса! Дополнительные занятия. Количество домашних заданий таково, что добросовестное отношение к учебе способно подорвать самое крепкое здоровье.

Минуточку, воскликнет нетерпеливый читатель, у нас ведь тема « закаливание »! А закаливание  тут при чем?

Очень даже при чем, поскольку ***именно******закаливание  сплошь и рядом пытаются сделать заменителем естественного образа жизни.***

Классическая ситуация: славная девочка Леночка — отличница. Она много читает и любит мультики, помогает маме мыть посуду, дополнительно занимается английским языком, а по воскресеньям в дом приходит учительница музыки (в прошлом году дедушка на сэкономленную двухлетнюю пенсию купил пианино). У Леночки много игрушек и  книг , три почетные грамоты, хронический тонзиллит, аденоиды, низкий гемоглобин, аллергия на апельсины и шоколад. За зиму она пять раз болела ОРЗ и один раз — бронхитом. Леночкин папа первым сделал вывод о том, что ребенка надо закаливать, и был поддержан на семейном совете (пять голосов «за», теща воздержалась). В доме даже нашлась изданная массовым тиражом брошюра « Закаливание ». Начать решили с обливаний. В книжечке была таблица — с какой температуры начать и как температуру снижать. Каждый день (перед сном) Леночку обливали — начали с 34 °С, каждую неделю температуру воды снижали на 1 °С, дошли до 30 °С, но в классе у всех был грипп, а в  книге  написано: в случае заболевания температуру повысить, опять вернулись к 34 °С… В принципе, закаливать оказалось очень даже просто — каких-то десять минут в день потратить на дополнительные водные процедуры.

Описанный вариант действий весьма типичен и, что самое главное, — с одной стороны, абсолютно безвреден для ребенка, а с другой — очень удобен для родителей. Ничего не меняя в целом и тратя максимум 15—20 минут в день на закаливающие процедуры, взрослые и, на первый взгляд, вполне разумные люди пребывают в глубоком убеждении касательно того, что они ребенка закаляют.

Давайте еще раз вернемся к теоретической основе  закаливания . Некий физический фактор, например сквозняк, вызывает простудные заболевания. Если же этот фактор будет постоянным, вначале кратковременным (дозированным), а затем более длительным, то организм к нему (сквозняку) привыкнет и не будет болезненно реагировать. Из теории — практический способ  закаливания : сегодня посидим 20 секунд возле открытого окна, завтра — минуту, послезавтра — две минуты, в идеале — через три месяца будем спать с открытой форточкой. Промокшие ноги — болезнь. Нальем в ванну тепленькой водички и попрыгаем перед сном две-три минуты. На следующий день сделаем воду чуть холоднее, а прыгать будем чуть дольше. В идеале через полгода будем бегать по лужам в тапочках.

Ребенок неделями не выходит гулять, не снимает шапочек и шерстяных носков, ест с уговорами, часами сидит возле телевизора, но перед сном его обливают (обтирают) водой и с чувством глубокого удовлетворения ложатся спать.

Именно такой теорией и именно такими практическими действиями внедряется  закаливание в нашу повседневную жизнь.

**В подавляющем большинстве случаев «закаливающие процедуры» не приносят ребенку ни пользы, ни вреда, но оказывают огромную пользу нервной системе родителей.**

**Закаливание  является большим жирным крестиком на совести мамы и папы — мол, мы сделали все, что могли.**

Так что, не закаливать? Закаливать, но правильно и ***понимать под******закаливанием следует не кратковременные дозированные воздействия солнцем, воздухом и водой, а принципиальную коррекцию образа жизни.***Начинать не с обтираний и обливаний, не с открывания форточки на 20 секунд. Начинать 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.

Прямая связь здоровья ребенка и возможностей родителей находить время для укрепления этого самого здоровья представляется очевидной. Но имеем, что имеем — печальную окружающую среду, низкий уровень материального благосостояния, постоянный поиск средств к существованию, дефицит здоровья у самих родителей. Легко сказать: «все свободное время — гулять». Надо ведь иметь свободное время. Легко сказать: «прохладный душ по утрам». Надо ведь иметь горячую воду — без горячей воды трудно сделать прохладную, только холодная получается. Рука не поднимается проветривать комнату, в которой и без проветривания +15 °С.

Перечень причин, мешающих  закаливанию , можно продолжать, но сил мириться с детскими  болезнями уже не осталось, а желание делать хоть что-нибудь усиливается с каждым днем. Важный аргумент в пользу необходимости действий — болезнь ребенка сама по себе требует времени и немалых средств (лекарства, диета, финансовые потери в связи с невозможностью ходить на работу). Итак, конкретные рекомендации, долгожданные ответы на извечный вопрос «что делать?».

Понять, что имеется два варианта действий. Первый вариант — относительно пассивный — коррекция образа жизни. Что, как и в каком направлении корректировать, мы уже определили. Сразу же заметим — подобных перемен совершенно достаточно для постепенного возврата утраченного здоровья. Второй вариант — активный. Перемены образа жизни плюс некие дополнительные мероприятия (те самые закаливающие процедуры), позволяющие вернуть утраченное заметно быстрее.

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 других 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.* Автор гарантирует, что, 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  никоим образом не может уменьшить частоту инфекционных болезней: если в детском   саду  ветрянка или началась эпидемия гриппа — «благополучно» заболеет, как и остальные, «незакаленные». Но именно  закаливание  позволяет многократно уменьшить тяжесть и продолжительность болезней, частоту и вероятность осложнений.

Еще раз подчеркиваю **главное**.

**Ребенок  не нуждается в****закаливании .**

**ребенок нуждается в естественном, гармоничном образе жизни.**

***Максимальная двигательная активность, максимально возможное пребывание на свежем воздухе, достаточный минимум одежды, чистая прохладная детская комната в десятки раз важнее и целесообразнее любых гимнастик, обливаний и обтираний. Справедливость именно такого положения вещей нередко постигается родителями слишком поздно, когда якобы любовь, якобы уход и якобы забота приносят плоды в виде целого букета болезней.***