Чтобы получить положительные результаты от применения закаливающих процедур, необходимо соблюдать основные принципы:

1. Постепенность увеличения дозировки раздражителя. Постепенность заключается прежде всего в том, что первые закаливающие процедуры должны как по своей силе, так и по длительности вызывать минимальные изменения в организме, и лишь по мере привыкания к данному раздражителю их можно осторожно усиливать. Закаливание лучше начинать в летнее время года, когда температура воздуха выше, чем в другие сезоны, и колебания ее не бывают резкими.

2. Последовательность применения закаливающих процедур. К водным процедурам и солнечным ваннам можно переходить после того, как ребенок привык к воздушным ваннам, вызывающим меньшие изменения в организме; к обливанию не допускать детей прежде, чем они не привыкли к обтиранию, а к купанию в открытых водоемах — раньше, чем с ними не проведены обливания.

3. Систематичность начатых процедур. Нельзя прерывать закаливающие процедуры без серьезных к тому оснований, так как при этом исчезают те приспособительные изменения, или «механизмы», которые вырабатываются в организме в процессе закаливания, и тем самым чувствительность его к внешнему раздражителю снова повышается.

4. Комплексность. Специальные закаливающие процедуры не дают нужных результатов, если они не сочетаются с мероприятиями в повседневной жизни ребенка, направленными на укрепление его организма (прогулки на свежем воздухе, утренняя гимнастика, регулярное проветривание помещений и т. д.), и если они не проводятся комплексно. Так, воздушные ванны желательно сочетать с подвижными играми, физическими упражнениями и физической работой. Эти виды деятельности сопровождаются активными движениями, вызывающими потребность в глубоком дыхании, при котором площадь слизистых оболочек дыхательных путей, соприкасающаяся с воздухом, увеличивается. Кроме того, при движениях усиливается теплообразование, предупреждающее в прохладную погоду организм от переохлаждения. После того как ребенок привыкнет к воздушным ваннам, хорошо их объединить с солнечными и водными процедурами, а в летнее время — с купанием.

5. Учет индивидуальных особенностей ребенка. Прежде чем начать закаливание, необходимо тщательно изучить физическое и психическое развитие каждого ребенка. На основании данных медицинского обследования, педагогических наблюдений, сведений, полученных от родителей, воспитатель составляет характеристику ребенка. При проведении закаливающих мероприятий в детских учреждениях всех детей по состоянию их здоровья делят на 3 группы.

Первая группа — практически здоровые дети, с которыми можно проводить полный комплекс закаливающих процедур.

Вторая группа — дети, с которыми закаливающие процедуры проводятся ограниченно. К ним относятся дети, предрасположенные к частым катарам верхних дыхательных путей, ангинам и другим простудным заболеваниям.

Третья группа — дети, которым в условиях массового проведения закаливающие мероприятия противопоказаны (имеющие острые или хронические воспалительные процессы — отиты, пиелиты и пиелонефриты и т. д., с пороком сердца; страдающие желудочно-кишечными заболеваниями).

6. Активное и положительное отношение детей к закаливающим процедурам. Результаты закаливания во многом зависят от того, как относятся к нему дети. Страх перед процедурами и тем более насильственное их проведение не будут способствовать положительному воздействию их на организм. Важно так продумать и организовать проведение процедур, чтобы они вызывали у детей положительные эмоции.

В начале процедур на каждого ребенка заводят специальную карту, в которую воспитатель ежедневно заносит дату, температуру воздуха, воды, продолжительность процедуры, а также реакцию на нее ребенка.

Хороший сон, нормальный аппетит, бодрое настроение детей, а в дальнейшем улучшение их физического развития и здоровья будут свидетельствовать о положительном действии закаливающих процедур.

Воздух является наиболее доступным средством закаливания для всех детей в любое время года.

В результате систематического пребывания на воздухе в организме ребенка вырабатывается способность быстро и целесообразно приспосабливаться к новым температурным условиям.

Облегчать одежду надо постепенно: сначала с ребенка снимают шерстяные кофты, рейтузы, теплые носки и ботинки, затем шерстяные, байковые и фланелевые платья и рубашки с длинными рукавами заменяют одеждой, сшитой из бумажных тканей с короткими рукавами, а вместо колготок надевают носки.

Большое влияние на укрепление организма детей оказывают прогулки на свежем воздухе. В летнее время, когда температура воздуха в тени достигает 18—20°, вся жизнь детей (исключая ночной сон) должна переноситься на участок. Только в очень жаркие дни, при температуре воздуха 30° и выше, маленьких детей лучше держать в помещениях с открытыми окнами, так как в это время температура в помещении несколько ниже, чем на открытом воздухе.

В холодное время года детей 3—7 лет не стоит лишать прогулки (до 30 мин) даже при температуре воздуха —20—25°. В холодную погоду всем детям перед прогулкой следует смазывать лицо гусиным жиром или детским кремом. Во время прогулок надо следить, чтобы одежда хорошо предохраняла от холода, не мешала при этом их дыханию и движениям.

Лучистая энергия солнца оказывает огромное влияние на жизнедеятельность организма.

Изменяется и общее состояние организма, улучшаются настроение, сон, аппетит, повышаются работоспособность и общая сопротивляемость организма к различного рода заболеваниям.

Однако солнечные лучи оказывают благоприятное влияние на организм только при правильном их использовании, в противном случае они могут причинить вред.

Поэтому солнечные ванны надо проводить осторожно, с учетом состояния здоровья детей, увеличивая каждый день на 1 мин время пребывания их на солнце: с 4 до 20—30 мин детям 2—3 лет до 30—40 мин ребенку 3—7 лет.

Солнечные ванны детям старше 2 лет проводят в утренние часы (с 9—11 ч в средних широтах, с 8—10 ч на юге) при температуре воздуха в тени не ниже 20 и не выше 32° на специальных площадках. На время солнечных ванн все тело ребенка, кроме головки, обнажают, а на глаза надевают очки с темными стеклами, защищающими от солнца. При приеме солнечных ванн дети ложатся на индивидуальные подстилки или топчаны ногами к солнцу. Для равномерного облучения всего тела ребенок должен сделать через одинаковые промежутки времени четыре оборота. После солнечной ванны хорошо провести обтирание водой, а тем, кому можно (первая группа),— обливание пли купание в открытом водоеме. Все дети во время приема солнечных ванн должны находиться под постоянным наблюдением родителей, воспитателя или медицинского персонала.

При малейшем ухудшении самочувствия (вялость, беспокойство, сильное покраснение лица и тела и т. д.) ребенка переводят в тень, в случаях появления сыпи на коже, бессонницы, головной боли солнечные ванны отменяются.

Водные процедуры могут быть местными процедуры (умывание, ножные ванны, обтирание или обливание до пояса) и общими (обтирание и обливание всего тела, купание в бассейнах, открытых водоемах). Их начинают с таких температур воды, которые не вызывают большого напряжения терморегуляционных механизмов ребенка (28—36°), и проводят тогда, когда тело его не переохлаждено и не перегрето.

Водные процедуры имеют перед воздушными и солнечными ваннами то преимущество, что их можно легко дозировать. При обливании водой, купании в открытых водоемах на тело человека оказывает влияние не только температура, но и давление воды, а при приеме солевых, хвойных ванн, купании в море, лечебных источниках — еще и химический ее состав. Обтирание кожи после любой водной процедуры сухим полотенцем, обеспечивает хороший ее массаж, способствует лучшему кровенаполнению, а следовательно, и питанию. Так как водные процедуры являются возбуждающим и тонизирующим средством, их следует проводить после утреннего или дневного сна.

Умывание, которое ежедневно проводят по утрам с гигиенической целью, при определенной организации может оказать на детей и закаливающее влияние. Для этого температуру воды при умывании постепенно (через каждые 2—3 дня) снижают на 1° и доводят ее для детей от года до 2 лет с 28 до 20°, для детей от 2 до 3 лет — до 16°, для детей 3 лет и старше — до 14°.

Детям до 2 лет обычно моют лицо и кисти рук, 2—3 лет, кроме этого, шею и руки до локтя, от 3 лет и старше при умывании можно обмывать и верхнюю часть груди.

Ножные ванны являются хорошим средством закаливания. Как известно, переохлаждение ног нередко приводит к простудным заболеваниям, так как при сильном их охлаждении рефлекторно сужаются кровеносные сосуды носоглотки, вследствие чего питание слизистых оболочек носа и зева ухудшается, а жизнедеятельность микробов, всегда находящихся там, увеличивается. Ножные ванны способствуют закаливанию всего организма. Кроме того, ежедневные ножные ванны снижают потливость ног, являются профилактикой против плоскостопия.

Закаливание ног можно проводить в любых условиях, обливая их либо из лейки, либо погружая в таз с водой, температура которой постепенно, через каждые 3—4 дня, снижается на 1° и доводится с 36 до 20° для детей от 1,5 до 3 лет и до 18—16 для детей 4—7 лет.

Обтирание можно начинать с трехмесячного возраста. Детям первого года жизни, а также ослабленным детям старшего возраста перед обтиранием водой в течение 1—2 недель следует проводить сухое растирание кожи чистой мягкой материей до слабого покраснения.

Обливание из лейки и душа считается более сильным средством закаливания, чем обтирание, так как при обливании вода попадает сразу на все тело. Обливание проводят только со здоровыми детьми старше года (1,5—2), С детьми второй группы (по здоровью) обливание из лейки и душа в условиях дошкольного учреждения проводить не следует. В помещении для детей 1,5—2 лет температура воздуха доводится до 20— 22°, для детей 3—7 лет — до 20—18°. Чтобы избежать сильного давления воды на кожу ребенка, наконечник душа или лейки надо располагать не выше, чем на 40—50 см над головой ребенка.

Во время процедуры дети становятся в таз с теплой водой (37—38°) или на деревянную подставку, помещенную в ванну, голову покрывают резиновым колпаком или шапочкой. Процедура, продолжительность которой для каждого ребенка должна быть не более 40 с, заканчивается растиранием тела мохнатым полотенцем до покраснения кожи.

Летом обливание и душ рекомендуется проводить на воздухе.

Детям можно начинать купаться в безветренную погоду при температуре воздуха не ниже 25° и воды 23°. Нельзя купать детей натощак или раньше чем через 1,5 ч после приема пищи.

Продолжительность первых купаний должна быть не более 2 мин в дальнейшем ее постепенно можно увеличить: для детей 2—5 лет — до 5 мин, 6—7 лет — до 8—10 мин.

После купания всех детей быстро обтирают индивидуальным полотенцем и дают им возможность побегать в тени. Принимать солнечные ванны после купания не рекомендуется.

Морские купания являются наиболее сильным и комплексным закаливающим средством. При купании в море на организм ребенка действует не только температура воды, но и ее давление, химический состав (соли хлористого натрия и др.). Ввиду такого сильного воздействия купание в море детей до двух лет нежелательно. Теплые ванны из морской воды в условиях помещения полезны детям любого возраста, особенно страдающим рахитом.

В течение месяца с детьми достаточно провести 20 морских купаний. (Купаться один раз в день.) В прохладную и дождливую погоду купание заменяют обливанием или обтиранием морской водой.

В результате закаливания ребенок становится менее восприимчивым не только к резким изменениям температуры и простудным заболеваниям, но и к другим инфекционным болезням. Закаленные дети обладают хорошим здоровьем, аппетитом, спокойны, уравновешенны, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью. Однако всех этих результатов можно добиться лишь при правильном выполнении закаливающих процедур.