



## Закаливание организма при помощи низких температур

Это один из самых древних, простых и дешёвых (совершенно бесплатных, если точнее) способов укрепления своего иммунитета. Механизм весьма прост: специальным образом человек создаёт для своего организма обстановку контролируемого стресса на короткое время, что "подстёгивает" его и заставляет защитные системы тела активизироваться. Таким образом, "тренировка" иммунитета ничем принципиально не отличается от тренировки мускулов при помощи дозированной активности. Закаляться начинать нужно с самого маленького возраста. Даже новорождённых стоит выносить на свежий воздух хотя бы на полчаса, если дело обстоит летом. В зимнее время можно выносить детей для воздушного закаливания где-то начиная с третьей недели жизни. Почему именно воздушные ванны? Они куда более щадящие, чем закаливание водой, менее экстремальны и начинать желательно именно с них. Помните, что не всякий стресс полезен организму, как не всякая нагрузка полезна мышцам, а именно контролируемый стресс и постепенно растущие нагрузки. Как организовать закаливание воздухом в качестве образа жизни, упорядоченной системы? Это требует решения некоторых организационных вопросов: составления расписания, тщательного следования ему без пропусков и отговорок. Награда за дисциплинированность высокая - крепкое здоровье молодого человека. Первые воздушные ванны можно принимать и дома, для этого не обязательно выходить на улицу. Нужно лишь установить температуру в доме на отметке в +20 С, после чего раздеть ребёнка до трусиков и оставить так постоять от десяти минут до четверти часа.

Поначалу вы можете столкнуться с возражениями ребёнка, ему будет холодно. Не стоит поддаваться чувству жалости, так бывает лишь по первым порам. Пройдёт всего несколько дней, и он будет получать от процедур воздушных ванн одно сплошное удовольствие, вот увидите.

Впрочем, если ребёнок очень уж жалуется на холод, можно сделать ему лёгкий массаж, растереть ему спинку, ручки, животик. Когда вы увидите, что ребёнок начал спокойно переносить занятия ежедневного закаливания, можно потихоньку увеличивать продолжительность процедуры. Приблизительно на пять минут в день. Понять, что ребёнок уже привык к такой температуре можно по обычным признакам отсутствия озноба и гусиной кожи, улучшению настроения во время приёма воздушной ванны. Если у малыша слабое здоровье, и он трудно привыкает к закаливанию, попробуйте увеличивать время на пять минут раз в два или даже в три дня. Конечная задача - довести время процедуры до часа или полутора, а может и до двух. Конечно, он не должен всё это время стоять столбом, так он гарантированно замёрзнет.

Поначалу лучше всего делать разогревающую гимнастику. Она должна включать в себя движения руками, ногами, головой, задействовать и плечевой пояс, и спинку, и шейный отдел. В общем, общие согревающие упражнения. Можно продолжать делать гимнастику (и даже нужно) уже и тогда, когда время принятия воздушной ванны было доведено до часа и более. Но целый час, конечно, заниматься гимнастикой ребёнку будет скучно, да и у вас не всегда будет время, чтобы активно следить за ним. Просто убедитесь, что он играет в подвижные игры, не сидит на месте. Не забывайте также и о проветривании помещения. Каждый день комната ребёнка, да и вся квартира, должна проветриваться дважды: утром и вечером. Не стоит открывать форточку на долгое время, сквозняк бывает коварным. Лучше открыть нараспашку окна минут на 10-15 и подождать, пока весь воздух в помещении заменится новым. Прогулки - ещё одна важная часть закаливания. Напротив, старайтесь одевать его легко, если на улице не мороз, конечно.

Закалённый воздушными ваннами ребёнок сам скажет вам, в какой одежде ему комфортно, прислушивайтесь же к нему. Каждый день ребёнок должен проводить на свежем воздухе в активных играх не менее часа.