О здоровье и закаливании детей дошкольного возраста.

Закаливание является эффективным средством укрепления здоровья, профилактики многих заболеваний, известно всем. Еще в 1899 году видный отечественный физиолог И. Р. Тарханов в книге о закаливании дал такое определение: «К слову «закаливание» или «закал» в приложении к организму русская речь прибегает по аналогии с явлениями, наблюдаемыми на железе, стали при их закаливании, придающем им большую твердость и стойкость». Именно в стойкости к неблагоприятным воздействиям, прежде всего температурным, и находит отражение эффект закаливания, под которым обычно понимают способность переносить влияние низкой температуры без вредных для человека последствий. Закаливание не только повышает его устойчивость к влиянию плохой погоды, но и совершенствует, мобилизует резервные возможности адаптационных систем, чем обеспечивается профилактика простудных и других заболеваний.

Закаленный человек быстро и без малейшего вреда для здоровья приспосабливается к любым изменениям температуры окружающей среды, легко переносит холод и тропическую жару, сохраняя при этом бодрость и высокую работоспособность.

Важно подчеркнуть, что закаливанием может и должен заниматься каждый человек любого возраста не зависимо от уровня физического развития. В процессе закаливания наряду с оздоровительным эффектом происходят перестройки и в психоэмоциональной сфере, что проявляется в повышении настойчивости, целеустремленности, улучшении настроения, уравновешенности и выдержанности. Поэтому закаливание должно занимать ведущее место в воспитании здорового ребенка.

Как средство повышения защитных сил организма закаливание возникло в глубокой древности. Одним из наиболее известных исторических примеров является опыт Древней Спарты, в которой, как писал Плутарх, закаливание мальчиков, будущих воинов, начиналось с грудного возраста. С семи лет они воспитывались в общественных домах в суровых «спартанских» условиях — ходили босиком в любую погоду и в самой облегченной одежде, купались в холодной воде и т. д. Девочки росли почти в таких же условиях.

В наши дни многие родители из-за боязни простудить ребенка уже с первых дней его жизни начинают заниматься организацией пассивной защиты от простуды: укутывают малышей, боятся открывать окна, чтобы проветрить помещение, и т. д. Такая «забота» о детях не дает возможности для тренировки, совершенствования аппарата терморегуляции, что приводит к возникновению частых простудных болезней.

В этой статье и пойдет речь о физиологической основе закаливания и о том, как эффективно можно закалить ребенка-дошкольника.

Суть закаливания состоит в следующем. Постепенно изо дня в день организм подвергается влиянию воздуха, воды и солнечной радиации. Эти природные факторы действуют на кожу, подкожные ткани и слизистые поверхности, представляющие собой обширные воспринимающие зоны и содержащие огромное количество нервных окончаний — рецепторов, многие

из которых избирательно чувствительны к температурным воздействиям (к холоду или к теплу). Первых из них намного больше. Человек, систематически занимающийся закаливанием, постоянно тренирует эти рецепторы, импульсы от которых поступают в высшие отделы нервной системы. Одновременно происходит и тренировка мощного сосудистого аппарата кожи и подкожной клетчатки. Просветы множества мелких кожных и подкожных сосудов под влиянием Холодовых раздражителей суживаются, за счет чего возрастает кровенаполнение в других отделах сердечно-сосудистой системы. Это один из основных механизмов выработки устойчивости к резким и быстрым похолоданиям в окружающей среде.

Здоровый закаленный человек характеризуется обязательным наличием в его организме температурного баланса, проявляющегося в сохранении температуры тела на постоянном уровне при любых воздействиях внешней среды. За счет чего это происходит? За счет изменений в соотношении интенсивности процессов теплоотдачи и теплопродукции. У незакаленных людей процессы теплорегуляции могут нарушаться даже при незначительных и непродолжительных охлаждениях, при этом теплоотдача превышает теплопродукцию, что ведет к понижению температуры, особенно в области миндалин и слизистой оболочки носа. А охлаждение, как это впервые показал знаменитый Пастер, активизирует жизнедеятельность так называемых условно патогенных микроорганизмов, например, стафилококков, а также вирусов, в результате чего развивается острое респираторное заболевание. Однажды был проведен интересный эксперимент. У группы практически здоровых, но незакаленных взрослых людей исследовали микрофлору слизистой оболочки носа до и после охлаждения. Оказалось, что количество микробов после процедуры возросло в тысячу раз!

Все вышесказанное относится и к процессам, происходящим при закаливании детей. Прежде чем говорить о принципах и методах их закаливания, следует привести некоторые морфофункциональные особенности организма ребенка дошкольного возраста.

Новорожденный ребенок обладает далеко не совершенной системой терморегуляции, которая развивается в процессе онтогенеза. К сожалению, многие особенности этого развития, в первую очередь, в периодах раннего (начиная со второго полугодия жизни) и дошкольного детства, остаются пока еще не изученными.

Из имеющихся сведений можно привести следующие. Маленькие дети характеризуются тем, что отношения поверхности кожи к массе тела у них значительно большее, чем у старших детей и тем более у взрослых. Количество и общая протяженность сосудистой сети кожи и подкожной клетчатки примерно одинаковое со взрослыми, но расположение ее более поверхностное. Сформированность физиологических механизмов терморегуляции к моменту рождения еще недостаточная, о чем, например, можно судить по колебаниям температуры тела в первые дни и даже месяцы жизни. К сказанному надо добавить и более интенсивное потоотделение в

пересчете на 1 кг массы тела, которое у детей дошкольного возраста примерно в 15 раз превосходит показатели взрослых людей.

Все это способствует более высокой, чем у старших детей и взрослых, теплоотдаче, что может приводить или к быстрым переохлаждениям или к столь же быстрым перегреваниям. В раннем возрасте дети сравнительно легко переносят снижение температуры тела на 2—3° и даже на 4—5°, тогда как повышение ее уже на 2° является опасным.

Сложность развития терморегуляции у детей и вместе с тем недостаточная разработка этих вопросов вплоть до настоящего времени обусловили появление двух разных взаимоисключающих точек зрения. Сторонники «радикальных» мер отстаивают необходимость использования для закаливания даже маленьких детей сильных Холодовых факторов; обливания и купания в ледяной воде, хождение босиком по снегу и т. д. В качестве доказательства эффективности этих методов приводится опыт эскимосов, якут, цыган и других народностей. Такие «сверхэнтузиасты» закаливания детей встречаются и в наши дни, когда родители занимаются «моржеванием» детей, т. е. окунают и купают их в ледяной воде.

Сторонники противоположной точки зрения считают, что закаливание приносит детям не пользу, а вред из-за меньшей способности молодых организмов противодействовать холоду. В настоящее время приверженцев второй позиции, по крайней мере, среди медиков и многих родителей, нет, так как медицина и педагогика располагают обширными, объективными и проверенными на массовой практике данными, указывающими не только на целесообразность, но и на необходимость активного закаливания детей, начиная с раннего возраста. Определены основные принципы и методы закаливания детей, о чем и пойдет речь далее.

Первое, с чего следует начинать закаливание ребенка,— это избавить от имеющегося перегревания. Если мерить температуру комнаты, в которой находится ребенок, то чаще го она бывает чрезмерно высокой, выше 20°. Для умываний используется слишком теплая (+37° и более). Самая же главная «беда» заключается в том, что ребенка с первых дней жизни приучают к излишне теплой одежде.

Итак, первое условие эффективного закаливания — это рациональная одежда. Не следует в помещении надевать на ребенка шерстяные фуфайки и колготки, надо устранить также чепчики и теплые шарфы, закрывающие его уши. Одежда на улице и лома не должна препятствовать движениям ребенка. Однако нельзя не высказать отношения и к противоположной позиции некоторых родителей. Ссылаясь на опыт «передовых» семей, эти мамы и папы одевают своих детей в помещениях только в трусики и в таком, почти обнаженном, виде те находятся в течение всего дня. Чтобы не замерзнуть, дети занимаются двигательной самодеятельностью на снарядах (кольцах, лестнице и т. п.). Поскольку все время двигаться невозможно, то в спокойном состоянии дети сидят на корточках, прижав колени к груди и обхватив ноги руками, чтобы немного согреться. Такой режим ни в коей мере не способствует закаливанию, так как поверхностные сосуды кожи и подкожной

клетчатки находятся в состоянии постоянного спазма, кровоток в этих областях нарушается, система терморегуляции испытывает перегрузки, ее механизмы не приспосабливаются к действию разных по интенсивности и по качеству температурных воздействий. Тем самым создаются условия для развития заболеваний аллергической и инфекционной природы. Ясно, что такой «метод закаливания» не может быть рекомендован.

Особенно внимательно надо относиться к одежде мальчиков, ибо совершенствование системы терморегуляции у них проходит, как показано в этом исследовании, более медленными темпами, чем у девочек. Если у девочек в возрасте 5—6 лет терморегуляторная функция существенно активизируется за счет физической терморегуляции, то у мальчиков этого же возраста она продолжает оставаться такой же, как и в более раннем возрасте, т. е. с высокой теплопродукцией и соответственно интенсивной теплоотдачей.