Давно известно, что здоровье человека на 10-20% зависит от наследственности, 10-20% - от состояния окружающей среды, 8-12% - от уровня здравоохранения и 50-70% - от образа жизни.

Здоровый образ жизни - это рациональное питание, занятие спортом, отказ от алкоголя и курения и многое другое. Важную роль играет и закаливание. Рост числа часто болеющих детей, особенно в возрасте до 3 лет, в нашей стране за последние годы делает эту проблему чрезвычайно актуальной. Закаливание - это научно обоснованное систематическое использование естественных факторов природы для повышения устойчивости организма к неблагоприятным агентам окружающей среды. Закаливание как фактор повышения сопротивляемости организма к различным метеорологическим условиям использовалось с древних времен.

Древнейший русский летописец Нестор в X веке описывал, как начинал парить в бане и купать в холодной воде младенцев сразу после рождения. И так - в течение нескольких недель, а затем при каждом нездоровье. Скифы, по свидетельству Геродота и Тацита, купали своих новорожденных в холодной воде. Якуты натирали новорожденных снегом и обливали холодной водой несколько раз в день. Жители Северного Кавказа два раза в день обмывали детей ниже поясницы очень холодной водой начиная с первого дня жизни [2]. Основоположник отечественной медицины С.Г.Зыбелин (1735-1802 гг.) в "Слове о вреде, проистекающем от содержания себя в теплоте излишней" (1773 г.) писал: "Весьма полезно ... мыть младенцев холодной водою для приведения в крепость и для предупреждения многих болезней

Первой закаливающей процедурой для грудного ребенка являются воздушные ванны. Прежде чем объяснить родителям, как проводить закаливание воздухом, нужно напомнить им, что температура воздуха в комнате для новорожденного ребенка должна быть 23oC, в возрасте от 1 до 3 мес. - 21oC, от 3 мес. до 1 года - 20oC, старше 1 года - 18oC Благоприятным моментом является не только температурное воздействие на организм, но и диффузия кислорода через кожу в кровь, так как проницаемость кожи в раннем возрасте очень высока. Воздушные ванны нужно проводить в хорошо проветриваемом помещении при температуре воздуха 20-22oC для грудных детей и 18-19oC для детей 1-2 лет. Детям старше 1-2 лет, которые хорошо переносят закаливание, температура воздуха может быть снижена до 12-13oC. Вначале длительность процедуры составляет 1-2 мин., каждые 5 дней она увеличивается на 2 мин. и доходит до 15 мин. для детей до 6 мес. и до 30 мин. после 6 мес. Максимальное время воздушных ванн для детей 2-3 лет - 30-40 мин. Воздушные ванны обязательно должны сочетаться с гимнастическими упражнениями.

Закаливание солнцем.

В средней полосе России ванны лучше начинать с 9 до 12 ч дня, в более жарком климате с 8 до 10 ч утра. Продолжительность первой ванны у грудных детей 3 мин., у более старших - 5 мин с ежедневным увеличением до 30-40 мин. и более. Прямые солнечные ванны (после тренировки световоздушными) у детей более старшего возраста проводятся не более 15-20 мин., всего за лето не более 20-30 ванн. Абсолютным противопоказанием к проведению солнечных ванн является температура воздуха 30oC. После солнечных ванн, а не до них, детям назначают водные процедуры, причем обязательно нужно вытереть ребенка, даже если температура воздуха высокая, так как при влажной коже происходит переохлаждение детского организма.