

Закаливание осенью: с чего начать, если раньше не закаляли

Знакомая ситуация: соседка обливает своего ребёнка холодной водой с крыльца, а он бегаёт голышом по снегу и, кажется, вообще не болеет. Хочется повторить — а потом страшно, что после такого «эксперимента» ребёнок сляжет на неделю. Разница в том, что то, что выглядит эффектно, и то, что реально работает и безопасно для конкретного ребёнка, — разные вещи. Начинать закаливание осенью можно и нужно мягче, чем кажется по чужим примерам из интернета.

Важная оговорка сразу: закаливание — это не медицинская процедура, которую можно назначить себе по статье в интернете, а образ жизни, который выстраивают постепенно. Если у ребёнка есть хронические заболевания, склонность к частым простудам сверх обычного или любые сомнения — начинать стоит после разговора с педиатром, а не по общей инструкции для всех детей подряд.

Что вообще считается закаливанием, а что — крайностью

Закаливание — это постепенное приучение организма ребёнка к перепадам температуры воздуха и воды, которое со временем делает реакцию на холод и сквозняки не такой резкой. Работают методы, которые применяют регулярно и без рывков: воздушные ванны, хождение босиком, обтирание и обливание ног прохладной водой, полоскание горла водой комнатной температуры, прогулки в любую нехолодную погоду.

Обливание ледяной водой, купание в проруби, «моржевание» — это не детское закаливание, а отдельная взрослая практика с другими рисками. Дошкольнику такие нагрузки не подходят: у детской терморегуляции ещё нет запаса прочности взрослого организма, и то, что для тренированного взрослого — стимул, для ребёнка может быть просто стрессом для сердца и сосудов. Эффектное видео с обливанием ледяной водой в интернете почти никогда не показывает, сколько лет человек к этому шёл — а начинают такие практики точно не с дошкольного возраста и не за один день.

Закаливание работает не тогда, когда воздействие максимально резкое, а когда оно регулярное и постепенно нарастает. Один эффектный ролик ничего не закаляет — закаливает привычка, повторяемая изо дня в день.

Отдельно стоит сказать про закаливание солнцем и купание в открытых водоёмах — это методы, которые применяют летом, и осенью они просто неактуальны: открытая вода уже слишком холодная, а солнца недостаточно для соответствующих процедур. Так что список ниже — это то, что реально применимо именно в осенний и зимний период, а не полный перечень закаливающих методов вообще.

С чего реально начинают в детском саду

В детских садах закаливающие процедуры обычно встроены в обычный режим дня, а не выделены в отдельное «мероприятие», требующее специального оборудования. Чаще всего это:

- **воздушные ванны** — переодевание и утренняя гимнастика в облегчённой одежде в проветренном помещении, без экстремального холода;
- **ходьба босиком** — по ребристым дорожкам, коврикам с разной текстурой, обычному полу в группе, с постепенным увеличением времени;
- **умывание и обтирание прохладной водой** — умывание не только лица, но и рук по локоть, что тоже относится к закаливающим процедурам;
- **полоскание горла водой комнатной температуры** — как часть обычной гигиены после еды, без специально охлаждённой воды;
- **прогулки при любой погоде, кроме экстремальной** — регулярное пребывание на свежем воздухе само по себе тренирует терморегуляцию куда сильнее разовых процедур.

Смысл в том, что каждая из этих процедур сама по себе выглядит совсем не героически — и именно поэтому она безопасна и подходит детям без специальной подготовки. Воспитатели проводят их для всей группы одинаково мягко именно потому, что процедура рассчитана на детей с самым разным исходным уровнем закалённости, включая тех, кто пришёл в сад впервые и раньше вообще ничего подобного не делал.



Что может делать семья дома, без риска

Дома проще всего начать с того же, с чего начинают в саду, — без резких экспериментов и специального оборудования:

1. ходьба босиком по квартире — начать с недолгого времени и постепенно его увеличивать, не заставляя ребёнка, если ему явно неприятно;
2. сон при приоткрытой форточке, если позволяет температура в комнате — свежий прохладный воздух в спальне сам по себе элемент закаливания;
3. умывание прохладной водой по утрам, включая руки до локтя, а не только лицо;
4. обтирание или обливание ног водой, температуру которой снижают постепенно, а не резко, ориентируясь на реакцию ребёнка, а не на график из статьи;
5. прогулки на улице каждый день, а не только в идеальную погоду — регулярность здесь важнее разовой интенсивности.

Главный принцип, который стоит держать в голове на каждом шаге: переход к следующему уровню происходит только тогда, когда ребёнок нормально перенёс предыдущий, без слёз, испуга и признаков недомогания. Если реакция на процедуру — паника или отказ, торопиться не стоит: закаливание должно быть терпимым для ребёнка, а не преодолением через сопротивление.

Полезно завести простое правило для всей семьи: новый этап закаливания вводят по одному, а не сразу два-три сразу — так проще понять, какая именно процедура вызвала у ребёнка недовольство или, наоборот, далась легко, и не перегрузить его сразу несколькими новыми ощущениями за один день.

Чего делать нельзя — и это не мелочи

Здесь список короче, но важнее предыдущего:

- **нельзя начинать во время болезни** — острое заболевание или обострение хронического — это прямое противопоказание к любым новым закаливающим процедурам, а не повод «заодно и закалить»;
- **нельзя начинать резко** — сразу с холодной воды или долгого пребывания босиком на холодном полу; резкий перепад — стресс для организма, а не тренировка;

- **нельзя игнорировать хронические заболевания** — при болезнях почек, сердца, нервной системы схему закаливания, если она вообще нужна, определяет врач, а не общая инструкция для всех детей;
- **нельзя обливать ребёнка ледяной водой и предлагать «моржевание»** — детям такие нагрузки не подходят ни при каких условиях;
- **нельзя продолжать процедуру, если ребёнок плачет и боится** — стресс от процедуры перекрывает любую пользу от неё.

Если закаливающие процедуры пришлось прервать больше чем на пару недель — например, ребёнок переболел, — возобновлять их стоит не с того уровня, на котором остановились, а с более мягкого, постепенно возвращаясь к прежнему режиму. Это правило часто игнорируют из лучших побуждений — «мы же уже приучили» — и именно так возвращение к закаливанию после болезни превращается в лишний стресс для не до конца окрепшего организма.



Пошаговый план на первые четыре недели

Ориентировочная последовательность для семьи, которая раньше не закаливала ребёнка вообще. График общий, а не жёсткий: если ребёнок реагирует настороженно или с явным недовольством, любой этап можно растянуть дольше указанного срока — торопиться здесь смысла нет.

1-я неделя: только воздух

Пять-десять минут воздушных ванн при переодевании и утренней гимнастике в проветренном, но не выстуженном помещении. Ходьба босиком дома — начать с пяти-десяти минут в день и постепенно увеличивать по желанию ребёнка. Сон при приоткрытой форточке, если температура в спальне это позволяет. Водные процедуры на этой неделе не вводят — сначала организм привыкает к перепадам температуры воздуха, и только потом — воды.

2-я неделя: умывание прохладной водой

К привычкам первой недели добавляют умывание не только лица, но и рук до локтя водой комнатной температуры, около 22–24 °С — не ледяной. Ходьбу босиком постепенно продлевают, ориентируясь на то, насколько комфортно ребёнку, а не на секундомер.

3-я неделя: первая водная процедура для ног

Вводят обтирание или обливание ног. По распространённой в детских садах методике начальную температуру воды подбирают по возрасту: около 32 °С для 3–4 лет, около 30 °С для 5–6 лет, около 28 °С для 6–7 лет. В первые дни этой недели температуру не снижают вообще — задача в том, чтобы ребёнок спокойно принял саму процедуру, а не привык к холоду.

4-я неделя: постепенное снижение температуры

Если процедура из третьей недели прошла без слёз и жалоб, температуру воды начинают понижать — по той же распространённой методике, примерно на один градус каждые три-четыре дня. Дальше это снижение продолжается уже месяцами, а не неделями, пока постепенно не дойдёт до уровня, комфортного для конкретного ребёнка. Снижение на градус раз в несколько дней — это не медленно, а ровно настолько быстро, насколько нужно.

Эта схема — ориентир, собранный из распространённых рекомендаций по закаливанию дошкольников, а не индивидуальное назначение для вашего ребёнка. Если есть даже небольшие сомнения по здоровью, весь план стоит согласовать с педиатром до начала третьей недели, когда в дело вступает вода.

Если ребёнок заболел в середине курса

Любая простуда — сигнал сразу остановить закаливающие процедуры, а не пытаться «продержаться» ради графика. Дальше решение зависит от того, насколько тяжело ребёнок переболел.

- Если болезнь была лёгкой, без температуры или с температурой не дольше трёх дней, закаливание возобновляют примерно через 7–10 дней после полного выздоровления — но не с той точки, на которой остановились, а на 2–3 градуса теплее, и дальше снова снижают температуру по тому же принципу, что и раньше.
- Если болезнь протекала тяжелее или перерыв в процедурах затянулся дольше двух недель, возобновлять стоит примерно через две недели после выздоровления и начинать заново с первой недели плана — с воздушных ванн, а не сразу с водных процедур.

В обоих случаях решающее слово остаётся за педиатром, особенно если болезнь протекала с осложнениями или ребёнок и так относится к часто болеющим — общая схема выше не заменяет его оценку состояния конкретного ребёнка.

По возрасту: с чем начинать в разном возрасте

Возраст	Что уместно начинать	Что пока рано
3–4 года	Воздушные ванны, недолгая ходьба босиком дома, умывание прохладной водой	Долгие водные процедуры, самостоятельное регулирование интенсивности
4–5 лет	То же самое плюс постепенно более долгая ходьба босиком, обтирание ног	Обливание холодной водой без предварительной подготовки прохладной водой
5–7 лет	Полный набор мягких процедур, если ребёнок раньше их уже переносил спокойно	Резкие контрастные обливания без постепенного снижения температуры на предыдущих этапах

Возраст здесь не так важен, как то, закалялся ли ребёнок раньше вообще. Пятилетний, который никогда не ходил босиком дольше пары минут, начинает не с той же интенсивности, что ровесник, привыкший к этому с трёх лет — несмотря на одинаковый возраст. Ориентироваться стоит на предыдущий опыт конкретного ребёнка, а не на паспортный возраст из таблицы.

Если ребёнок раньше не закалялся вообще

Начинать в середине осени, когда на улице уже прохладно, — нормально: не нужно ждать лета или следующего сезона. Начните с самого мягкого — воздушных ванн при переодевании и недолгой ходьбы босиком дома, и только через несколько недель регулярной практики без негативной реакции переходите к водным процедурам.

Полезно синхронизировать домашние привычки с тем, что уже делают в саду, — спросите у воспитателя, какие закаливающие процедуры проводят в группе, чтобы не дублировать нагрузку и не делать её вдвое больше нужного за один день. Если в саду ребёнок уже ходит босиком по ребристым дорожкам ежедневно, дома вполне достаточно того же самого без дополнительных водных процедур в первую неделю.

А если ребёнок и так часто болеет

Здесь логика у родителей часто разворачивается наоборот: раз ребёнок и так часто простужается, закаливание кажется рискованным экспериментом, который лучше отложить до более крепкого здоровья. На деле вопрос решается не общим ощущением «часто болеет», а конкретной консультацией с педиатром: врач смотрит, нет ли острого состояния прямо сейчас, оценивает общее состояние здоровья и уже тогда решает, можно ли начинать и с чего именно.

Начинать в любом случае стоит только в период, когда ребёнок полностью здоров — не в последний день насморка и не сразу после того, как спала температура. Между выздоровлением и первой закаливающей процедурой должно пройти время на полное восстановление, и здесь тоже лучше ориентироваться на мнение врача, а не на собственное ощущение «вроде уже поправился».

Что почитать вместе с ребёнком и что повесить дома

Для короткого разговора с ребёнком о том, зачем вообще нужно закаливание, пригодится [папка-передвижка «День закаливания от простуды»](#) — в ней уже собраны простые объяснения, которые можно читать вместе. Общую тему здорового образа жизни в семье поддержит [папка-передвижка «Папа, мама, я — здоровая семья»](#).

Закаливание работает лучше, когда оно встроено в привычный распорядок дня, а не существует отдельно, — здесь пригодится [папка-передвижка «Режим дня»](#), чтобы вместе с ребёнком отметить, в какое время какие процедуры удобно проводить. Утреннюю гимнастику, которую в саду часто совмещают с воздушными ваннами, можно поддержать дома кинезиологическим упражнением [«Кулак-ребро-ладонь: сонные зверята»](#) сразу после пробуждения.

Для дыхательной гимнастики, которую в саду нередко проводят в связке с закаливающими процедурами, подойдёт [дыхательный тренажёр «Деревья»](#). А чтобы вместе с ребёнком следить, какая сегодня погода и подходит ли она для прогулки босиком по участку или обливания ног после игр, удобен обычный [календарь погоды](#).

Что сделать сегодня

Если закаливания в вашей семье раньше не было, начните с одного шага — недолгой ходьбы босиком дома или умывания прохладной водой по утрам — и понаблюдайте за ребёнком неделю, прежде чем добавлять что-то ещё. Если у ребёнка есть хронические заболевания или вы сомневаетесь, стоит ли вообще начинать, — этот вопрос решает педиатр на приёме, а не статья в интернете, и это нормальный, а не «слишком осторожный» подход.



Больше материалов и статей — на нашем сайте

Наведите камеру телефона на код — откроется каталог: более 3300 готовых материалов для детей 3–7 лет и все статьи для педагогов и родителей.

igrayrazvivaysya.ru