

Закаливание

В каждой семье родители отдают детям все лучшее, стремятся создать для них наиболее комфортные условия. Ребенка излишне укутывают, свежий воздух именуют «сквозняком», вот и растет малыш систематически болеющим, казалось бы, без всяких на то причин. Плавание в раннем возрасте, плескательные водные процедуры, одежда по погоде без лишнего укутывания, продолжительные прогулки и систематические занятия физкультурой - надежный источник развития резервов здоровья.

Природа наделила человека способностью приспосабливаться к изменениям окружающей среды, и прежде всего температуры. Но сохраняется эта способность лишь при постоянной тренировке.

Закаливающие процедуры не только снижают заболеваемость человека, но и повышают его работоспособность, физические возможности организма.

Методика закаливания требует соблюдения четырех основных правил, основанных на физиологических закономерностях, обуславливающих течение процессов адаптации организма человека к изменяющимся температурам.

Первое правило. Постепенное нарастание закаливающего фактора. Очень важно, чтобы после каждой процедуры у ребенка возникала последовательная реакция, одна из них – покраснение кожи. Некоторые родители опасаясь действия холода, либо вообще не изменяют температуру, либо изменяют ее столь незначительно, что это не вызывает никакой реакции. Такое закаливание почти бесполезно.

Постоянно увеличивать порог раздражителей необходимо потому, что со временем воздействие уже привычной разности температур перестает быть раздражителем, становится нейтральным. Постепенное увеличение закаливающей дозы – обязательная ступенька для повышения устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Второе правило. Закаливание должно быть индивидуальным, учитывать возраст, состояние здоровья, особенность реакций на раздражитель.

Третье правило. Систематичность и непрерывность проведения закаливающих процедур. У детей, как и у взрослых, закаливающий эффект наступает через 2-3 недели. А исчезает он при отсутствии тренировок за 1,5-2 месяца. Поэтому устойчивого результата можно достичь только под влиянием постоянных тренировок.

Четвертое правило. Применять следует различные раздражители, не имеющие перекрестного эффекта. Это связано с различными физиологическими механизмами адаптации к теплу и холоду, продолжительности действия тренирующих факторов. Так, например, закаленный к воздействию высоких температур может быть очень восприимчивым к холоду. Таким образом, закаливание необходимо проводить и к теплу, и к холоду.

Основными закаливающими факторами являются **воздух, солнце и вода**. Таким же действием обладают измененные человеком источники закаливания: душ, бани, сауны.

Для дошкольников предпочтительны естественные средства.

Начинать закаливание можно в любое время года.

Детям полезно принимать **свето-воздушные ванны**. Для чего ребенка на 2-3 минуты оставляют в одних трусиках при температуре окружающего воздуха 16-18 °, для детей старше 4 лет – температура на 2° ниже, увеличивая время процедуры до 15-20 минут.

Если есть возможность, используйте дневной сон на воздухе летом.

Солнечные ванны можно проводить в летние месяцы – это 11-13 часов, в южной полосе – 8-10 часов. В весенние и осенние дни время закаливания сдвигается ближе к полудню.

Обнаженные дети до 3 лет первый раз могут быть на солнце не более 3 минут. Это время увеличивается каждый день на 1 мин., постепенно это время доводится до получаса (Для 3-летних детей).

Если кожа детей особо чувствительна к солнечной радиации, покройте его в первые дни одеждой. Не забывайте надеть на голову белую панамку.

Пребывание на воздухе следует сочетать с подвижными играми. Солнечные и воздушные ванны можно сочетать с водными процедурами.

Вода оказывает на организм очень многостороннее влияние. Особенно ценен эффект от купания в морской воде, в которой растворены практически все известные микроэлементы. Да и в обычной ванне можно усилить химический эффект, добавляя в воду те или иные вещества по рекомендации врача.

Водные процедуры могут быть местными и общими. Интенсивность действия зависит от разницы температуры кожи и воды, а также от величины соприкасаемой поверхности. Температуру воды обязательно определяйте градусником, а не на ощупь.

Первая закаливающая процедура для всех детей – ежедневные **умывания водой**. Вода для умывания доводится с 28 до 18-16*(градусов).

Высокоэффективная закаливающая процедура - **обтирание** влажным полотенцем, смоченным в воде с температурой 28-30*. Через каждые 3-4 дня температуру воды снижают на 1 градус и доводят до 24-25 градусов для маленьких детей и до 16- 18 градусов для более старших. Хорошо отжав смоченное полотенце, им обтирают тело ребенка, начиная с лица, шеи, потом переходят на руки, переднюю и заднюю поверхность грудной клетки.

Высокоэффективная процедура – **обливание** – душ в течение 2-3 мин. Детей начинают обливать водой 33 градуса, с 4-6 лет – не ниже 31*, понижая до 24-26 градусов.

Можно обливать не все тело, а только предплечья и кисти или же голени и стопы. С 6 лет проводят ежедневные обливания до пояса. Если ребенок плохо переносит холод, то заканчивать процедуру над теплым душем, затем кожу вытереть насухо и растереть до порозовения.

Эффективным закаливающим свойством обладают и **полоскания горла**. Сначала для этого используют воду при температуре 30* и доводят до комнатной, ежедневно снижая на 1 градус. Продолжительность полоскания – 1-2 минуты. Приучите детей к этой процедуре так же, как к умыванию и чистке зубов.

Высоким закаливающим эффектом обладает купание в естественных водоемах. Большинство детей не боятся воды. Приучение тех, кто ее опасается, можно начинать с игр на мелком месте в ясный, безветренный день с температурой воздуха не ниже 24 градусов, а воды- 22 градуса. Детям достаточно одноразового купания в день в течение 4-5 минут.

В каждом конкретном случае продолжительность купания в естественном водоеме должна определяться индивидуально в зависимости от предварительной закаленности малыша.

Очень полезно приучать детей **ходить босиком** по земле. Конечно, когда она хорошо прогрета. А до этого пусть ребенок ходит дома по 10 м утром и вечером без тапочек, только в хлопчатобумажных носках, через 7-8 дней можно снять и носки. Хождение босиком не только закаливает, но и тренирует свод стопы, предупреждая тем самым плоскостопие.

Никогда не поздно начать закаливание, в том числе и часто болеющих детей.

При проведении процедур родители должны быть примером и хотя бы на ступеньку опережать ребенка, чтобы он стремился стать таким же, как папа и мама. Закаливание показано не только детям, но и взрослым.

Закаливание является высокоэффективной системой повышения устойчивости организма к различным заболеваниям и должно культивироваться в каждой семье.