

Закаливание



Закаливание - одно из профилактических средств простудных заболеваний.

Традиционно из поколения в поколение большинство людей культивируют здоровый или точнее спортивно-здоровый образ жизни, в котором важнейшую роль играет **закаливание**.

То, что **закаливание** является эффективным средством укрепления здоровья, профилактики многих заболеваний веем, известно.

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

Закаливание положительно влияет на психоэмоциональную сферу, что проявляется в повышении настойчивости, целеустремленности, последовательности, воли, улучшении настроения, уравновешенности и выдержки.

Закаливание должно занимать ведущее место в воспитании здорового ребенка, представлять собой комплексную систему воспитательно - гигиенических воздействий, направленных на достижение устойчивости, невосприимчивости растущего организма к вредным для здоровья метеорологическим и другим, факторам.

О физиологической основе **закаливания** и о том, как эффективно можно **закалить** ребенка - дошкольника, и пойдет речь.

Закаливание следует начинать, прежде всего, с устранения имеющегося перегревания. В помещении, где находится ребенок температура воздуха не должна превышать 20 градусов, а вода для умывания - 37 градусов.

Итак, первое условие эффективного **закаливания** ребенка - использование не перегревающей одежды. Одежда на улице и дома должна быть легкой, позволяющей двигаться без затруднений.

Хорошее **закаливающее** действие оказывает хождение босиком. Установлено, что на подошвенной поверхности стопы имеется значительно больше температурных рецепторов, чем на остальных участках кожи.

Большинство малышей любят ходить босиком. Препятствовать им в этом не следует. Однако начинать следует лучше с малых непродолжительных

воздействий. Например: приучать ребенка находиться некоторое время (до 3-5 минут" босиком на коврик или одеяле. В жаркие летние дни можно побегать босиком по траве или песку. Затем можно разрешать бегать по паркетному полу в комнате. Постепенно время хождения босиком дома можно увеличить до 15-20 минут. Ходить же босиком во дворе опасно из-за возможности передозировки воздействия, а также травм о битое стекло, гвозди и др.

Говоря о принципах **закаливания детей**, нельзя забывать о том, что любые **закаливающие** процедуры должны вызвать положительные эмоции у ребенка. Плач и беспокойство снижают, а то и полностью ликвидируют эффект **закаливания**, тогда как положительные эмоции его закрепляют.

К принципам **закаливания** можно отнести и комплексное использование природных факторов (воздух, вода и солнце, обязательность подвергать охлаждению закрытые одеждой участки кожи).

Существующие методы **закаливания** можно разделить на две группы: традиционные и нетрадиционные. К первым наиболее удобным для детей любого возраста, физиологически обоснованным и уже дано доказавшим свою действительность относятся методы **закаливания воздухом**. Пребывания ребенка на свежем воздухе имеет важное общеукрепляющее и оздоровительное значение. Под влиянием воздушных ванн повышается тонус нервной системы, улучшает деятельность эндокринных желез, сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем. Именно поэтому так благотворно действуют прогулки на свежем воздухе.

Прогулки детей данного возраста должны занимать ежедневно не менее четырех часов. Дневной сон на свежем воздухе при температуре не ниже 10 градусов может быть эффективным методом **закаливания** ребенка в каждой семье.

Традиционный метод воздушных ванн для **закаливания** детей заключается в постепенном снижении температуры воздуха от 22 до 10 градусов с разной длительностью пребывания детей в облегченной одежде. Солнечные ванны представляют собой также хорошее **закаливающее** и общеукрепляющее средство. Инфракрасные лучи солнечного спектра оказывают на организм тепловое воздействие, что способствует улучшению кровотока. Ультрафиолетовые лучи обладают слабым тепловым и выраженным химическим и биологическим эффектом, способствуя образованию в организме витамина Д с его антирахиитическим действием и повышая обменные процессы.

Пожалуй, самое важное влияние ультрафиолетового излучения заключается в его бактерицидности, уничтожении многих бактерий и вирусов, повышении сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Загар, образующийся в результате накопления в коже пигмента меланина, предохраняет от избытка радиации и от ожогов.

Надо заметить, что для солнечных ванн нет абсолютных противопоказаний, однако оздоровительное действие солнечной радиации имеет место только при умеренных её дозах.

Детям лучше принимать солнечные ванны в движениях, занимаясь, например, подвижными играми, и обязательно при надетом легком головном уборе с козырьком. При появлении первых признаков перегревания (*покраснение лица, повышенная потливость*) ребенка надо увести в тень и умыться прохладной водой, дать выпить немного (*не холодной*) воды и поиграть в спокойную игру. Через несколько дней можно чередовать пребывание ребенка на солнце и в тени интервалом вначале в 5-10 минут, затем 15-20 минут.

После приема солнечных ванн ребенка стоит искупать, предварительно побыв некоторое время в тени. С древних времен для **закаливания использовали воду**, она оказывает более сильное оздоровительное действие, чем воздух, благодаря очень высокой (*по сравнению с воздухом в 28 раз*) теплопроводности. Наверное, нет здорового ребенка, которому водные процедуры не доставляли бы радости. Традиционные методы **закаливания** водой делятся на местные и общие.

К первым относятся: умывания после ночного и дневного сна, мытье рук и ног, игры с водой.

Ко вторым – обтирания, обливания, душ, купание. Доказана эффективность, в частности обмывания стоп водой с постепенно понижающей температурой начиная с 28-27 градусов. Через 1-2 дня температуру воды надо немного снизить. В первые дни температуру воды можно измерить с помощью водного термометра, потом – «на глазок». Длительность обливания пол минуты. Конечная температура 15 градусов. После обливания ноги стоит тщательно вытереть.

Наиболее эффективным нетрадиционным методом **закаливания** является контрастный душ, когда потоки теплой или горячей воды сменяются потоками прохладной или холодной воды. Он не требует больших затрат времени, физиологически обоснован и общедоступен. При этом обеспечивается тренировка нервно-сосудистого аппарата кожи и подкожной клетчатки.

Итак, если **родители** хотят видеть своего ребенка здоровым они должны его **закачивать с раннего возраста**. В «*минимум*» **закаливания** входит обязательное использование не перегревающей одежды, пребывание ребенка в помещениях при температуре воздуха не более 18 градусов, ежедневное применение контрастных воздушных и водных ванн. Солнце, воздух и вода должны быть друзьями ребенка с первых дней его жизни. Задача **родителей** в содружестве с медиками и педагогами дошкольных учреждений – сделать все возможное для гармоничного вхождения этих природных факторов в жизнь каждого ребенка.