

МБОУ «Ивановская средняя образовательная школа»

ЗАКАЛИВАНИЕ

Воспитатель: Береснева Лариса Геннадьевна.

ЗАКАЛЯЕМСЯ

В осеннее- зимний период резко возрастает заболеваемость детей простудными заболеваниями и гриппом, что связано не только с вирусными эпидемиями, для распространения которых наступает самое благоприятное время, но и с экологическими условиями, резко снижающими иммунитет ребенка. Самое лучшее средство для профилактики болезней- общеукрепляющие физические упражнения и оздоровительные комплексы.

Один из способов оздоровления - закаливание. Что нужно знать, чтобы закалка стала эффективной?

Закаливание

Закаливание — это комплексная система оздоровительных воздействий, направленных на достижение устойчивости, невосприимчивости организма к вредным для здоровья метеорологическим и другим факторам. Такая устойчивость может быть достигнута только в результате систематической тренировки и постоянного совершенствования механизмов адаптации.

Что происходит в организме при закаливании? Прежде всего, тренируются нервные окончания, чувствительные к температурным воздействиям. Одновременно природные факторы — солнце, воздух и вода — действуют на сосудистый аппарат кожи и подкожной клетчатки.

Закаливание может проводиться с помощью окружающего воздуха. В помещениях для детей его температура не должна превышать 20 (*это максимум для детей раннего возраста*) и 18 (*для дошкольников и школьников*). С целью эффективной тренировки аппарата терморегуляции температуру воздуха в помещениях необходимо специально изменять в определенном диапазоне — от 16 до 23. Заметим, что температурный режим зависит от вида деятельности детей: при активных мышечных действиях (*подвижные игры, физкультурные занятия*) воздух должен быть прохладным, при спокойных действиях — более теплым. Следует с самого раннего возраста постепенно приучать ребенка спать при открытой форточке, завешенной марлей.

Одевать детей нужно по погоде на данное время дня; осенью и зимой одежда должна быть достаточно теплой, но не слишком тяжелой, позволяющей двигаться без затруднений; летом лучше носить одежду из хлопчатобумажных или льняных тканей.

Методы воздушного закаливания просты и удобны. Уже само пребывание ребенка на открытом воздухе имеет общеукрепляющее и оздоровительное значение. Под действием воздушных ванн, потоков воздуха повышается тонус нервной системы, возрастает работоспособность, улучшается работа сердечно- сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем, эндокринных желез.

Основу традиционного метода воздушных ванн для закаливания детей составляет постепенное снижение температуры воздуха от + 20 до + 10 с разной длительностью пребывания детей в облегченной одежде.

С незапамятных времен известно, что ходьба босиком — замечательное закаливающее средство. Установлено, что на поверхности стопы имеется много температурных рецепторов, которые непосредственно связаны со слизистой оболочкой дыхательных путей, а также практически со всеми внутренними органами.

Большинство малышей любят ходить босиком, и родителям следует поощрять это. Однако, начиная такое закаливание, нужно соблюдать определенную последовательность. На первом этапе лучше ходить в носках, затем босиком по коврику или одеялу в течение нескольких минут. Потом этот срок увеличивается, ребенок может бегать босиком и по полу, летом — по траве на лесной поляне или по песку у реки. Порой родители запрещают детям ходить босиком из опасения, что они заразятся грибковыми заболеваниями. Такие страхи безосновательны, так как грибки могут проникать только во влажную и изнеженную кожу. Простое и надежное профилактическое средство — после прогулок босиком вымыть ноги с мылом.

Успешно применяется в массовой практике нетрадиционный метод контрастных воздушных ванн, который может применяться и в детских садах и дома. В домашних условиях эта процедура выглядит следующим образом. Проснувшись раньше, чем обычно и укрыв ребенка одеялом, мама открывает фрамугу или окно и доводит температуру в спальне до +15 – 14 С. Одновременно в соседней комнате включается обогреватель, и температура повышается до 22.

Далее под веселую музыку проводится подвижная игра с ребенком, который в трусах, майке (*через 2 – 3 недели — без нее*) и сандалетах на босую ногу перебегает из прохладной комнаты в теплую и обратно в течение 5 – 6 минут. Такие контрастные воздушные ванны проводятся круглогодично с постепенным увеличением разницы температур воздуха в комнатах до 15 – 20. Летом в одной из комнат устраивается сквозное проветривание или используются вентиляторы с регулируемой температурой воздушного потока.

Хорошим закаливающим и общеукрепляющим средством могут быть — при соблюдении правил их выполнения — солнечные ванны, обладающие многосторонним действием на организм. Главное их оздоровительное значение состоит в бактерицидности (многие бактерии и вирусы под воздействием прямых солнечных лучей погибают, в повышении сопротивляемости организма к простудным и другим болезнетворным факторам. Однако надо знать, что воздействие солнечной радиации полезно только при умеренных ее дозах. Хотя у детей и подростков чувствительность к ней ниже, чем у взрослых, тем не менее, при длительном пребывании на солнце, особенно без движения (как это присуще многим семьям,

загорающим летом целыми днями на берегу моря, возможны ожоги и даже тепловые и солнечные удары.

Поэтому первые солнечные ванны, особенно для астеничных, а также светловолосых детей, в утренние или послеобеденные часы при температуре воздуха +20 и более не должны превышать 7 – 10 минут. Через 3 – 5 дней длительность процедуры можно увеличить на 8 – 10 минут, а позднее и чередовать пребывание ребенка на солнце с купанием в реке или море с интервалами в 15 – 20 минут.

Полезно принимать солнечные ванны в движении — в подвижных играх или занимаясь физкультурными упражнениями. На голове ребенка должна быть легкая шапочка.

Солнечное закаливание обычно связывают с летней порой. Между тем и зимнее солнце оказывает благотворное оздоровительное и закаливающее влияние. Особенно эффективно воздействие солнечной радиации в горах. Более сильным, чем воздух, закаливающим средством является вода, теплопроводность, которой в 28 раз выше. Для закаливания воду также применяют с древнейших времен.

Все традиционные методы водного закаливания делятся на общие и местные. К первым относятся обтирания, обливания, души, купания; ко вторым — умывание, мытье рук и ног, игры с водой. Достаточно эффективными для закаливания детей могут служить такие простейшие способы, как обмывание стоп и голеней при постепенном снижении температуры воды (до 0,5 – 1 мин, а также полоскание горла — сначала теплой, затем прохладной водой).

Хорошее средство укрепления здоровья — закаливание водой. Дети любят играть с ней; такие занятия улучшают настроение, вызывают у него радостные эмоции. Это надо использовать для оздоровления организма. Начинать водные процедуры лучше в теплое время года. Умывать ребят прохладной водой. Вначале мыть руки до локтей, затем шею, лицо.

Одним из эффективных способов закаливания является контрастное обливание ног: сначала холодной водой, затем теплой и вновь холодной.

Наиболее сильным оздоравливающим и закаливающим средством является купание в водоеме. Для здорового ребенка оно допустимо в возрасте от 2 лет при температуре воздуха 25 – 28 и воды не менее 22.

Существует ряд методик применения контрастного душа, но все они требуют специальной подготовки детей к этой сильной закаливающей процедуре.

Начинать можно с известной процедуры контрастных ножных ванн с поочередным погружением ног ребенка в тазы с водой разной температуры (34 – 36 и 18 – 20).

Одна из удобных и требующих не много времени методик контрастного душа такова. После утренней зарядки ребенок обливается под душем от шеи теплой водой в течение 30 – 40 секунд, затем температуру воды снижают на 2 – 3, а время ее действия сокращают до 15 – 20 секунд. Далее такие чередования приемов теплого и прохладного душа повторяют 2 – 3 раза. В

первых процедурах температуру воды определяют водным термометром, затем — «на глазок». Через 3 – 4 дня время обливаний менее теплой водой доводят до 30 – 40 секунд. Через 8 – 10 дней разницу в температуре воды увеличивают на 3 – 4 градуса и так постепенно в течение 3 – 3,5 месяцев разницу в температуре горячей и прохладной воды доводят до 20 у дошкольников и 24 — у школьников (*т. е. 40 – 42 и 18 – 20*). После каждой процедуры тело вытирают полотенцем.

Имеющийся опыт показывает высокую закаливающую и оздоровительную ценность контрастного душа как для взрослых, так и для детей раннего возраста.

Хорошо действует он и как стимулятор нервной системы, снимая утомление и повышая работоспособность.

Основу оздоровительного эффекта бань, издавна популярных в нашей стране, также составляют контрастные температурные воздушные и водные процедуры.

Насколько показаны посещения бань детьми и подростками, полезны ли они для их здоровья? Опыт многих стран, особенно Скандинавских, со всей очевидностью показывает, что и русская парная баня, и финская сауна помогают закалке как взрослых, так и детей, включая старших дошкольников. Конечно, для последних и младших школьников должен создаваться более щадящий режим, особенно при первых посещениях. Так, температура в парилке должна быть в пределах 65 для дошкольников, 75 — для младших школьников. Соответственно время нахождения в ней — 5 – 7 минут. За одно посещение ребенок может побыть в парной 2 – 3 раза, чередуя посещение с приемами прохладного (20 – 25) душа в течение 20 – 30 секунд. По мере повторения процедур температуру воздуха в парилке можно увеличить до 80, а время пребывания в ней — до 7 – 8 минут. Дети старшего школьного возраста могут находиться в парной вместе со взрослыми, однако лишь на нижней полке и все же меньше времени, чем они. Итак, солнце, воздух и вода, тепло и холод могут и должны быть друзьями ребенка с первых дней его жизни. Задача родителей — в содружестве с медиками и педагогами сделать все возможное, чтобы закаливание стало обязательным компонентом здорового образа жизни наших детей.



Памятка для родителей

1. Обязательно положительное отношение ребенка к закаливанию;
2. процедуры закаливания нужно проводить ежедневно: утром после сна и на ночь перед сном;
3. Постепенность в увеличении нагрузок- основной принцип закаливания;
4. Закаливание необходимо сочетать с занятиями физкультурой;
5. Ребёнку надо ходить как можно чаще босиком;
6. Собираясь с ребенком на прогулку, обязательно учитывайте погодные условия;
7. Только систематическое выполнение закаливающих процедур поможет ребёнку избежать простудных заболеваний;
8. В случае заболевания не прекращайте закаливающие процедуры.