

Закаливание-путь к здоровью!

Закаляйся, если хочешь быть «здоров».
Постарайся, забыв про докторов,
Водой холодной обливайся,
Если хочешь быть «здоров»!
Нам полезней Солнце, воздух и вода!
От болезней помогают нам всегда,
От всех болезней
Солнце, воздух и вода!

Скоро Ваш малыш пойдет в школу. Готов ли он к этому? Ведь школа предъявляет высокие и серьезные требования к здоровью детей. У Вас есть время укрепить здоровье малыша, подготовить его физически к предстоящей напряженной умственной деятельности. Известно, что чаще всего дети пропускают уроки из-за простудных заболеваний, а самое действенное средство борьбы с ними – з а к а л и в а н и е. Однако пользу закаливающие процедуры принесут при соблюдении следующих правил:

Предварительно посоветуйтесь с участковым педиатром, который знает Вашего ребенка и может дать рекомендации при выборе методов закаливания с учетом состояния здоровья;

Постепенно увеличиваете силу закаливающего фактора (солнца, воздуха, воды);

Закаливание производите систематически, поскольку даже при небольших перерывах (10 дней) полностью исчезает достигнутый эффект;

Добивайтесь положительного эмоционального отношения ребенка к закаливающим процедурам.

Закаливание воздухом – это не только специальные процедуры, но и ежедневная влажная уборка, и многократное проветривание помещения, поддержание в нем оптимальной температуры воздуха +20 С; во время гимнастики и подвижных игр она может быть ниже 16 С. Ребенок должен ежедневно гулять. Даже в ненастную погоду и зимой быть на воздухе не менее 3,5 – 4 часов.

Закаливание свежим воздухом полезно всем детям, но особенно важно, если ребенок ослаблен. В то же время известно, что многие родители ошибочно считают необходимым всячески оберегать от «дуновения воздуха» слабого, часто болеющего ребенка. Нередко забота о нем сводится к тому, что его как можно теплее одевают, кутают. В такой одежде ребенку жарко, она затрудняет его движения, в результате – очередная простуда.

Свежий воздух – замечательное средство закаливания детского организма! Использование тех или иных закаливающих мероприятий в большой степени зависит от сезона года. Конечно, в зимних условиях не приходится говорить о воздушных ваннах на улице или купании в реке. Между тем вполне доступны длительные прогулки при любой погоде, пребывание в помещении с открытыми окнами, форточками, частичные обмывания тела, воздушные ванны в помещении и т. п. Весна и лето особенно благоприятны для укрепления здоровья детей. Они должны как можно дольше быть на улице уже с первых весенних дней. Не страшно, если детям придется пробежать по сырой траве, лужам или даже попасть во время прогулки под теплый летний дождь — это еще больше повысит устойчивость их организма. Опасно только оставлять детей в мокрой одежде.

Закаливание водой – Вода - общепризнанное средство закаливания. Преимущество воды перед другими средствами закаливания заключается в том, что водные процедуры легко дозировать.

Принцип постепенности легче всего выдержать именно при применении воды: можно взять воду той температуры, которая нужна в данном случае, постепенно снижая ее.

При проведении водных процедур с детьми дошкольного возраста следует придерживаться следующих правил:

1. Надо, чтобы дети к воде подходили с теплым телом, при этом нужно, чтобы в помещении, где это происходит, температура должна соответствовать принятым нормам для данного возраста.
2. Надо проследить за своевременным появлением покраснения кожи. Если эта реакция запаздывает, надо способствовать ее наступлению, тщательным растиранием кожи полотенцем "до красноты".
3. Чем холоднее вода, тем короче должно быть время ее "соприкосновения с телом".

Существует несколько отдельных способов закаливания водой:

Обтирание - самая нежная из всех водных процедур. Его можно применять во всех возрастах. Обтирание производится смоченной в воде материей, ткань которой должна удовлетворять следующим условиям: хорошо впитывать воду, не быть слишком мягкой. Желательно, чтобы рукавички были хорошо смочены, но вода не должна с них капать. После обтирания тело растирают сухим полотенцем. Обтирание сопровождается легким массирующим действием, а массаж всегда делают от периферии к центру, поэтому конечности надо обтирать снизу вверх (руки от кисти, ноги от стопы). Снижение температуры на один градус через 2-3 дня.

Обливание - бывает местное и общее. Местное обливание: обливание ног, чаще всего используется в детских садах. Из ковша или лейки быстро обливают нижнюю половину голени и стопы. Начальная температура воды +30, затем доводят до +18, а в старших группах до +16. Время обливания ног 20-30 секунд. Сразу же после процедуры ноги ребенка насухо вытирают жестким полотенцем. Общее обливание надо начинать с более высокой температуры преимущественно летом. После окончания - растереть полотенцем. Душ является более сильным закаливающим средством, чем обливание, поскольку на кожу ребенка оказывают воздействие более сильные струи воды, возбуждающие ребенка. Особенно он полезен детям вялым и заторможенным.

Купание проводится в естественных условиях, то есть в водоемах (реке, озере, море) в летнее время - является одним из лучших способов закаливания.

Одно из важнейших правил закаливания – постепенность, переход от процедур, оказывающих менее сильное воздействие, к более сильным, от местных к общим.

Не принесет должного эффекта закаливание холодной водой, если обычное гигиеническое умывание выполняется теплой водой. При сочетании гигиенических мер, с закаливающими достигается систематическая тренировка организма и сокращается время, специально отводимое на процедуры. К тому же достигается положительное психологическое воздействие, воспитывая у взрослых и детей понимание необходимости закаливающих мероприятий в режиме дня.

Если ваш ребенок заболел, обязательно обратитесь к врачу, и если он сочтет возможным, не отменяйте закаливающие процедуры, лишь несколько повысьте температуру воды (на 2-30С по сравнению с той, которая была до заболевания).

Научите ребенка систематически полоскать рот и горло водой комнатной температуры. Это способствует закаливанию носоглотки, предупреждает разрастание миндалин и аденоидов. Кроме того, полоскание оказывает массирующее действие на слизистую оболочку полости рта, миндалин и задней стенки глотки.

Закаливание солнечными лучами – возможно только после «зимней» подготовки организма ребенка воздушными ваннами и водными процедурами, поскольку солнце действует гораздо сильнее, чем воздух и вода. Солнце является сильно действующим средством закаливания. Солнечные лучи оказывают на организм общее укрепляющее действие, повышают обмен веществ в организме, лучше становится самочувствие, сон, кожа лучше регулирует теплообмен. Начинать солнечную ванну можно не ранее, чем через 1,5 часа после еды и закаливать не позднее, чем за 30 минут до еды.

Поэтому надо к этой процедуре подходить очень осторожно, важен при этом индивидуальный подход. Проводить солнечные ванны надо в движении, но игры надо проводить спокойного характера. Солнечные ванны увеличиваются постепенно. Надо опасаться перегревов. Нужны светлые панамки. Если ребенок перегрелся, надо накрыть лицо полотенцем, отвести в тень, умыться, дать воды.

Еще раз напоминаем: ослабленные дети особенно нуждается в закаливании, от Вашего внимания к рекомендациям врача, настойчивого, терпеливого их выполнения зависит каким Ваш ребенок придет в школу, как будет справляться с новым для него режимом и нагрузками.

По каким признакам определить, эффективно ли закаливание?

Настроение – жизнерадостное, спокойное, ребенок нормально реагирует на окружающее.

Самочувствие – бодрое, ребенок всегда готов к действию, активно участвует во всех играх и занятиях.

Утомляемость – нормальная, наблюдается умеренная усталость.

Аппетит – хороший, активно ест все предлагаемые блюда, во время еды не отвлекается.

Сон – спокойный глубокий, засыпает быстро через (5-7мин), во время сна отмечается расслабление мышц, ребенок не пробуждается от звука, света.

При изменении одного из перечисленных показателей – неустойчивость настроения, подавленность, раздражительность, плаксивость, повышенная утомляемость, ухудшение аппетита, сна – необходимо обратиться к врачу и по его рекомендации внести коррективы в закаливающие процедуры: сократить продолжительность, повысить температуры воды, заменить процедуру другой и т.п.

Самое главное – не прекращайте закаливание!

Воздух, солнечные лучи и воду необходимо широко использовать в повседневной жизни дошкольника круглый год. С этой точки зрения следует подходить к личной гигиене, режиму дня, набору одежды для детей, к помещению, в котором они живут.

Нельзя прерывать начатые мероприятия. Но систематичность нужна не только в проведении того или иного специального мероприятия. Если проводятся все мероприятия, а дети мало гуляют, одеваются слишком тепло, не в соответствии с погодой, то закаливание нельзя считать полноценным.

Необходимо также считаться с индивидуальными особенностями ребенка. Есть дети чувствительные, к ним применяются более нежные средства закаливания или более постепенно, осторожно, но совсем отказываться от средств закаливания нецелесообразно. Дети должны принимать активное участие в закаливающих мероприятиях, знать порядок их проведения.

Большое значение имеет и заинтересованность детей. Личный пример взрослых также имеет большое значение: если взрослые сами боятся холода, не любят прогулок, вряд ли они смогут воспитать детей закалёнными.

Используемая литература:

Воронцова И.М. Закаливание детей с применением интенсивных методов. Метод. рекомендации / И.М.Воронцова, Л.А.Беленький. - СПб.: Медицина, 1990. Праздников В.П. Закаливание детей дошкольного возраста / В.П.Праздников. - Л.: Медицина, 1989.