

Закаливание детей дошкольного возраста.



Закаливание является одним из важных элементов здорового образа жизни. Нет альтернативы закаливанию по эффективности профилактики заболеваний и укреплению здоровья. Закаливание при достижении массовости может занять свое достойное место в осуществлении инфекционных болезней, в первую очередь гриппа и других распространенных заболеваний на долю которых приходится около половины всех болезней. Существует множество всеми

доступных, традиционных средств и методов закаливания. Среди них: влажные обтирания, влажное укутывание, прохладный душ или ванна, обливание из кувшина, ведра, а так же летнее купание в естественных водоемах, воздушные ванны на природе, хождение босиком по росистой траве, асфальту, речной гальке, прогулки в облегченной одежде в прохладную погоду, ближний туризм, занятия в группах здоровья и др. процедуры с умеренной тепловой нагрузкой.

Все методы закаливания применяют миллионы людей. Все процедуры закаливания, во все времена года, для всех возрастов и в первую очередь для молодежи и детей должны, по возможности, проходить на фоне веселых, разнообразных игр на воздухе и в воде. Начинать закаливание полезно с ознакомления с основами гигиены и физической культуры. Это описывается в отдельной литературе.

Существует несколько методов закаливания. Рассмотрим некоторые, более распространенные в порядке увеличения закаливающего воздействия на организм.

Обтирание тела, наиболее легкая процедура закаливания. Вода (18-20°).

Обливание после курса обтирания. Это более сильно действующая процедура, усиливает эффект раздражения.

Душ – не только обеспечивает термические нагрузки, является прекрасной тонировкой сосудов и способствует усилению циркуляции крови и лимфы, но и выполняет гигиенические функции, улучшает ночное дыхание, оказывает массирующее воздействие на кожу.

В свою очередь душ делится на четыре типа:

Полевой душ – создает водяную пыль.

Дождевой душ – оказывает небольшое механическое действие тяжестью паяющих водяных капель.

Игольчатый душ – устроен таким образом, что из распылителя вместо капель выполняет под давлением большое количество тонких струек воды.

Циркулярный душ – наносит удары восходящими и исходящими струями, бьющими под давлением.

Прекрасным средством закаливания уплотнение мускулатуры, уменьшение жировой прослойки является душ Шарко и Шотландский.

Домашние ванны и плавательные бассейны так же широко используются при закаливании. Чем холоднее вода, тем сильнее закаливающий эффект. Наиболее удобными являются плавательные бассейны – закрытые и открытые, с регулируемой и естественной температурой воды.

А также естественные водоемы. Лучшим средством закаливания холодом считается купание в естественных водоемах в течение всего года. В них эффект усиливается воздействием на обнаженное тело воздуха, ветра, солнечных лучей, а также физической нагрузки в процессе плавания.

Также существует контрастное закаливание. Наивысший эффект контрастностью закаливания достигается чередованием процедур: баня - морозный воздух, баня – снег, баня – прорубь.

Также существуют нетрадиционные методы закаливания, их называют экстремальными – это закаливание атмосферным воздухом с минусовыми температурами, обтирание снегом, купание в снегу и хождение по снегу, купание в холодной ледяной воде.

Задача оздоровительных мероприятий в дошкольном учреждении - поддерживать, развивать и укреплять защитные силы организма ребенка, приучать противостоять неблагоприятным факторам внешней среды. Активно содействует этому закаливанию; оно повышает сопротивляемость организма к респираторным заболеваниям, возникновение которых связано с простудой.

Начинать закаливание надо постепенно. Это и есть первое правило закаливания: постепенность процесса. Искусственно ускорять его опасно - эффект может оказаться прямо противоположным.

Второе правило - систематичность (непрерывность) воздействия на организм. Только таким методом создаются устойчивые рефлексы.

Третье правило - индивидуальный подход. Нужно учитывать индивидуальные особенности ребенка, возраст, состояние его здоровья, подготовленность к тем или иным закаливающим мероприятиям. Закаливать можно лишь совершенно здорового ребенка.

Все закаливающие процедуры должны проводиться так, чтобы не вызывать у детей отрицательного к ним отношения. Закаливание холодом должно обязательно сопровождаться мышечными движениями.

Средствами закаливания детей являются, прежде всего, естественные факторы природы: чистый воздух, воздух и солнечные лучи. Среди многих распространенных способов закаливания организма значительное место принадлежит водным процедурам. Водные процедуры приучают сосуды кожи расширяться (действие теплой воды), отдавая в воздух излишнее тепло или сужаться (действие холодной воды), т. е. удерживать тепло и, таким образом, защищать организм от вредного воздействия резких изменений температуры окружающей среды.

В осенне-зимний период в качестве местных закаливающих процедур можно использовать утреннее умывание, подмывание детей, мытье рук перед едой, мытье ног перед сном. Температура воздуха в помещении обычная. Известна эффективность простых форм закаливания - обливания ног водой, ножных ванн и рекомендуемой для ослабленных детей ежедневной процедуры - обтирание ног полотенцем, смоченном прохладной водой. Обливать ноги водой лучше сразу после сна. После обливания ноги обсушивают и хорошо растирают полотенцем.

Начальная температура воды для местных процедур 28 °. Спустя неделю от начала закаливания начинают уменьшать температуру воды через каждые 1-2 дня на 1-2 °, снижая ее до 16 °. В целях закаливания можно

применять контрастные обливания ног: непосредственно за обливанием теплой (36 °) водой на ноги льют прохладную воду.

Ножные ванны отличаются от обливания ног тем, что ноги ставят в таз с водой на 34 минуты. Их удобнее проводить дома, т. к. в детском саду это займет много времени. Для более сильного действия закаливания можно проводить способом контрастных процедур. Контрастные температуры основаны на том, чтобы приучить ребенка к резким колебаниям температуры воды: от 38 ° в одном тазу, а в другом тазу температура воды с 35-34° понижается каждые 2-4 дня на 1-2 °. И достигает к концу периода 20 °.

Закаливающее влияние оказывает **систематическое полоскание рта и горла водой** комнатной температуры. Эта процедура предупреждает развитие кариеса, ангины.

Влажные обтирания - самая легкая из всех водных процедур. Начальная температура при обтирании, обливании 34-35 °. В течении 10-15 дней ее снижают до 24 °- зимой и 22 °- летом.

В детском саду закаливание воздухом проводится разнообразно. Для **закаливания воздухом** пользуются воздушными ваннами в помещении, прогулками, сном на воздухе, воздушно-солнечными ваннами.

Эффективность **воздействия воздушных ванн** зависит не только от снижения температуры, но и увеличением площади открытой поверхности тела. Во время воздушной ванны дети находятся в движении.

Сон на воздухе - прекрасное средство закаливания детей, не говоря уже о пользе самого сна - более глубокого, крепкого и продолжительного, чем в помещении. Свежий воздух источник здоровья.

Умеренное, гигиенически правильное солнечное облучение улучшает деятельность внутренних органов. Наиболее подходящее время солнечных ванн - 10-12 часов дня. Закаливание солнцем начинают при облачном небе или в тени. Рассеянный солнечный свет содержит меньше тепловых лучей, которые могут вызвать чрезмерное перегревание тела, а благоприятными лучами он достаточно богат. Находиться под прямыми солнечными лучами можно 5-6 мин. Одежда светлых тонов, облегченная, на голове панамы. После образования загара длительность пребывания на солнце 8-10 мин 2-3 раза за прогулку.

Очень важно, чтобы закаливание проводилось круглый год. Недопустимо, когда работа по закаливанию, начатая в теплое время года, с похолоданием прекращаются. Этим нарушается один из основных принципов - систематичность закаливания. При этом организм снова становится малоустойчивым к Холодовым раздражителям.