

# Методы закаливания детей дошкольного возраста.



**Закаливание ребенка** - это тяжелый труд для родителей. Закаливание должно осуществляться методично и систематически, поскольку прекращение процедур тут же ослабляет устойчивость к холоду и сводит на нет все ваши усилия.

**Закаливание ребенка** требует определенных медицинских знаний. Не рассчитывайте на то, что одноразовая консультация у детского врача обогатит вас всем тем, что необходимо знать перед тем, как начинать закаливать ребенка. Прочитайте огромное количество литературы, ознакомьтесь с медицинской карточкой своего ребенка, посоветуйтесь с врачом, да желательно сразу с несколькими, о том, как именно проводить закаливание детей, и особенно, **закаливание часто болеющих детей**, чтобы сопоставить мнения по поводу закаливания именно вашего малыша.

Разработайте, вернее, хорошенько продумайте методику той системы закаливания, которой вы решили придерживаться, сроком не менее чем на полгода. Определите последовательность закаливающих процедур. Заручитесь поддержкой близких родственников и терпением, дождитесь того момента, когда ваш ребенок ничем не болен, не болел неделю назад и не собирается этого делать в ближайшем будущем, и вот тогда приступайте. Если **закаливание детей** раннего возраста вызывает у вас опасения, и вы не решаетесь столь смелые эксперименты, то закаливание детей 2 лет, это более приемлемый вариант и достаточно подходящий возраст для начала закаливающих процедур. **Закаливание часто болеющих детей**, требует обязательного согласования с лечащим врачом.

## Основные методы закаливания детей:

### 1. Закаливание воздухом.

#### *а) Прогулки на воздухе.*

Проводятся в любое время года независимо от погоды. Длительность прогулок устанавливается индивидуально для каждого человека в зависимости от состояния его здоровья и возраста. Увеличение времени прогулок должно проводиться постепенно с учетом, как перечисленных факторов, так и степени тренированности организма, а также температуры воздуха. Пребывание на воздухе целесообразно сочетать с активными движениями: зимой – катанием на коньках, лыжах, а летом – игрой в мяч и другими подвижными играми.

### **б) Воздушные ванны.**

Дозировка воздушных ванн осуществляется двумя путями: постепенным снижением температуры воздуха и увеличением продолжительности процедуры при той же температуре. Начинать прием воздушных ванн надо в комнате независимо от времени года при температуре не ниже 15-16\*С. Их принимают в хорошо проветренном помещении. Обнажив тело, следует оставаться в таком состоянии в начале курса закаливания не более 3-5 минут (в дальнейшем увеличивая время). При приеме прохладных и особенно холодных ванн рекомендуется совершать активные движения: гимнастические упражнения, ходьбу, бег на месте. Важным условием эффективности закаливания на открытом воздухе является ношение одежды, соответствующей погодным условиям. Одежда должна допускать свободную циркуляцию воздуха.

## **2. Закаливание солнцем.**

Солнечные инфракрасные лучи обладают ярко выраженным тепловым действием на организм. В результате этого усиливается деятельность потовых желез и увеличивается испарение влаги с поверхности кожи: происходит расширение подкожных сосудов и возникает гиперемия кожи, усиливается кровоток, а это улучшает кровообращение воздушных ванн всех тканей организма. УФ облучение обладает большим биологическим эффектом: оно способствует образованию в организме витамина D, который оказывает выраженное антирахитическое действие; ускоряет обменные процессы; под его влиянием образуются высокоактивные продукты белкового обмена – биогенные стимуляторы. УФ лучи способствуют улучшению состава крови, обладают бактерицидным действием, повышая тем самым сопротивляемость организма по отношению к простудным и инфекционным заболеваниям; они оказывают тонизирующее действие практически на все функции организма. Принимать солнечные ванны лучше всего утром, когда воздух особенно чист и ещё не слишком жарко, а также ближе к вечеру, когда солнце клонится к закату. Первые солнечные ванны надо принимать при температуре воздуха не ниже 18\*С. Продолжительность их не должна превышать 5 минут (далее прибавлять по 3-5 минут, постепенно доводя до часа).

## **3. Закаливание водой.**

Мощное средство, обладающее ярко выраженным охлаждающим эффектом, так как ее теплоемкость и теплопроводность во много раз больше, чем воздуха. При одинаковой температуре вода нам кажется холодней воздуха. Показателем влияния водных закаливающих процедур служит реакция кожи. Если в начале процедуры она на короткое время бледнеет, а затем краснеет, то это говорит о положительном воздействии, следовательно, физиологические механизмы терморегуляции справляются с охлаждением. Если же реакция кожи выражена слабо, побледнение и покраснение ее отсутствует – это означает недостаточность воздействия. Надо несколько понизить температуру воды или увеличить длительность процедуры. Резкое побледнение кожи, чувство сильного холода, озноб и дрожь свидетельствуют о переохлаждении. В этом случае надо уменьшить холодовую нагрузку, повысить температуру воды или сократить время процедуры.

**а) Обтирание** - начальный этап закаливания водой. Это самая нежная из всех водных процедур. Его можно применять во всех возрастах, начиная с младенческого. Его проводят полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой. Обтирание производят последовательно: шея, грудь, спина, затем вытирают их насухо и растирают полотенцем до красноты. После этого обтирают ноги и также растирают их. Вся процедура осуществляется в пределах пяти минут.

**б) Обливание** - следующий этап закаливания. Оно бывает местное и общее. Местное обливание – обливание ног. Для первых обливаний целесообразно применять воду с температурой около  $+30^{\circ}\text{C}$ , в дальнейшем снижая ее до  $+15^{\circ}\text{C}$  и ниже. После обливания проводится энергичное растирание тела полотенцем. Общее обливание надо начинать с более высокой температуры преимущественно летом, а в осенне-зимний период надо организовать так, чтобы вода охватывала возможно большую поверхность тела, спину, затем грудь и живот, затем правый и левый бок. После окончания - растереть полотенцем. Время под струей 20-40 секунд. Душ действует сильнее, чем простое обливание. Вода из душа оказывает массирующее действие, ощущается как более теплая, чем даже вода при обливании.

**в) Душ** – еще более эффективная водная процедура. В начале закаливания температура воды должна быть около  $+30-32^{\circ}\text{C}$  и продолжительность не более минуты. В дальнейшем можно постепенно снижать температуру и увеличивать продолжительность до 2 мин., включая растирание тела. При хорошей степени закаленности можно принимать контрастный душ, чередуя 2-3 раза воду  $35-40^{\circ}\text{C}$  с водой  $13-20^{\circ}\text{C}$  на протяжении 3 мин. Регулярный прием указанных водных процедур вызывает чувство свежести, бодрости, повышенной работоспособности.

**г) Обмывание стоп и полоскание горла холодной водой**, так как при этом закаливаются наиболее уязвимые для охлаждения части организма. Обмывание стоп проводится в течении всего года перед сном водой с температурой вначале  $26-28^{\circ}\text{C}$ , а затем снижая ее до  $12-15^{\circ}\text{C}$ . После обмывания стопы тщательно растирают до покраснения. Полоскание горла проводится каждый день утром и вечером. Вначале используется вода с температурой  $23-25^{\circ}\text{C}$ , постепенно каждую неделю она снижается на  $1-2^{\circ}\text{C}$  и доводится до  $5-10^{\circ}\text{C}$ .

Закаливание организма — это формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма, что в конечном итоге приводит к снижению «простудных» заболеваний. Оздоровительное значение воздушных, солнечных ванн, водных процедур, несомненно. Закаленные люди меньше болеют, легче переносят заболевания. Доступность средств закаливания заключается в том, что они всегда под рукой, главное в том, что можно использовать в том или ином виде, в любое время года, в любых условиях. Они не требуют сложной аппаратуры и специальных кабинетов; способы их применения в умелых руках не представляют затруднений.

### **Список литературы:**

1. Артюхова Ю. Как закалить свой организм, Минск, 1999
2. Иванченко В. Г. тайны русского закала, Москва, 1991
3. Ильинич В. И. Физическая культура студента, Москва, 2000
4. Лаптев А. П. Закаливайтесь на здоровье, Москва, 1991
5. Мильнер Е. Г. Формула жизни, Москва, 1991
6. Попов С. Н. Лечебная физическая культура, Москва, 1978
7. Толкачев Б. С. Физкультурный заслон ОРЗ, Москва, 1988