

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ – КАК ПРОФИЛАКТИКА ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ»

Важнейшим условием высокого уровня здоровья человека, его большой работоспособности и активности является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Очень важным в сохранении и укреплении здоровья детей является закаливание организма.

ЗАКАЛИВАНИЕ – целенаправленное использование естественных факторов природы, обеспечивающее повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию низких и высоких температур воздуха, ветра, влажности, резких перепадов атмосферного давления. Закаливание является важнейшим фактором сохранения здоровья детей. К средствам закаливания относятся воздушные и солнечные ванны, водные процедуры. Использование указанных средств закаливания в сочетании с физическими упражнениями приводит к наибольшему оздоровительному эффекту. Применение закаливающих процедур дает возможность выработать у ребенка условный рефлекс на охлаждение. Функциональные изменения кровообращения, возникающие при повторном местном охлаждении, характеризуются тем, что сосуды сужаются и расширяются, происходит как бы «гимнастика». В результате систематического и постепенного закаливания организма температура туловища снижается, а конечностей – повышается. Температура кожи в разных и симметричных участках тела выравнивается.

При применении всех средств закаливания необходимо соблюдение нижеследующих важнейших принципов:

- дозирование процедур, в зависимости от возраста детей, их здоровья и индивидуальных реакций на действующие факторы;
- постепенное повышение интенсивности процедур: ежедневное, без перерывов их проведение, начиная с самого раннего возраста; постоянный контроль за влиянием процедур на организм; комфортное тепловое состояние детей, положительная эмоциональная настроенность.

Важно помнить, что после каждого простудного заболевания или длительного перерыва в проведении закаливающих процедур необходимо начинать закаливание с начала. Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: воздух, солнце и вода.



ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ

Закаливающее действие воздуха связано с разницей температур между ним и поверхностью кожи. Разница между температурой кожи одетого человека и окружающим воздухом. Как правило, невелика, поэтому отдача тепла организмом почти не заметна. Как только тело человека освобождается от одежды, процесс отдачи тепла

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

становится интенсивным. Чем ниже температура окружающего воздуха, тем большему охлаждению подвергаются дети. Однако закаливающее действие воздуха зависит не только от его температуры. Существенную роль играют влажность и скорость движения воздуха. Прием воздушных ванн проводят в хорошо проветренном помещении. Первые воздушные ванны для здоровых детей могут длиться 10-30 мин при температуре воздуха 17-24°С в зависимости от возраста. В дальнейшем их продолжительность увеличивается на 10 мин и доводится до двух часов.

ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Водные процедуры, по сравнению с воздушными, безусловно, более энергичное средство закаливания. Применяются следующие их виды: обтирание и общее обливание тела, обливание ног, купание в открытых водоемах и контрастные процедуры.

Обтирание – слегка отжатой салфеткой обтирают вначале верхние и нижние конечности от периферии к центру, затем спину, ягодицы, шею, грудь, живот.



СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ

Солнечные ванны представляют собой климатическую процедуру, при которой обнаженное тело ребенка подвергается воздействию солнечной радиации, а также окружающей среды. Солнечные ванны целесообразно принимать утром, когда земля и воздух менее нагреты, жара переносится значительно легче. Солнечный свет – мощное лечебное и профилактическое средство. Закаливание солнцем можно начинать с первых теплых весенних дней и продолжать его летом и ранней осенью.



ХОЖДЕНИЕ БОСИКОМ

Хождение босиком – важное закаливающее средство, поскольку охлаждение ног дает рефлекторную реакцию спазма сосудов кожи, носоглотки, почек и чаще всего бывает причиной возникновения так называемых простудных заболеваний. Кроме того, хождение босиком является профилактикой плоскостопия. Естественные силы природы – воздух, вода и солнечные лучи – были и остаются нашими союзниками, источниками бодрости и здоровья, непревзойденными средствами закаливания в летний период.



КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОТ ПРИМЕНЕНИЯ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР, НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ:

1. Постепенность в увеличении дозировки раздражителей.

Постепенность заключается, прежде всего, в том, что первые закаливающие процедуры должны как по своей силе, так и по длительности вызывать минимальные изменения в организме, и лишь по мере привыкания к данному раздражителю их можно осторожно усиливать. Закаливание лучше начинать в летнее время, когда температура воздуха выше, чем в другие сезоны, и колебания ее не бывают резкими.

2. Последовательность применения закаливающих процедур.

К водным процедурам и солнечным ваннам можно переходить после того, как ребенок привык к воздушным ваннам, вызывающим меньше изменения в организме; к обливанию не допускать детей, прежде чем они не привыкли к обтиранию, а к купанию в открытых водоемах, – раньше, чем с ними не проведены обливания.

3. Систематичность начатых процедур.

Нельзя прерывать закаливающие процедуры без серьезных к тому оснований, так как при этом исчезают те приспособительные изменения, или «механизмы», которые вырабатываются в организме в процессе закаливания, и тем самым чувствительность его к внешнему раздражителю снова повышается.

4. Комплексность.

Специальные закаливающие процедуры не дают нужных результатов, если они не сочетаются с мероприятиями в повседневной жизни ребенка, направленными на укрепление его организма (прогулки на свежем воздухе, утренняя гимнастика, регулярное проветривание помещений и т. п.), и если они не проводятся комплексно. Так, воздушные ванны желательно сочетать с подвижными играми, физическими упражнениями и физической работой. Эти виды деятельности сопровождаются активными движениями, вызывающими потребность в глубоком дыхании.

5. Учет индивидуальных особенностей ребенка.

Прежде чем начать закаливание, необходимо тщательно изучить физическое и психическое развитие каждого ребенка. На основании данных медицинского обследования, педагогических наблюдений, сведений, полученных от родителей, составляется характеристика ребенка.

6. Активное и положительное отношение детей к закаливающим процедурам.

Результаты закаливания во многом зависят от того, как относятся к нему дети. Страх перед процедурами и тем более насильственное их проведение

не будут способствовать положительному воздействию их на организм.

В результате закаливания ребенок становится менее восприимчивым не только

к резким изменениям температуры и простудным заболеваниям, но и к другим инфекционным болезням. Закаленные дети обладают хорошим здоровьем, аппетитом, спокойны, уравновешенны, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью. Однако всех этих результатов можно добиться лишь при правильном выполнении закаливающих процедур.

