Закаливание дошкольников

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ И ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ

Для того чтобы с наибольшей эффективностью, использовать природные факторы для оздоровления, необходимо придерживаться определенных правил и принципов.

1. Первый и основной принцип закаливания — постепенность увеличения интенсивности закаливающих воздействий. Вместе с тем она должна быть достаточной, чтобы организм реагировал на нее. Недостаточные нагрузки снижают эффект закаливания, а избыточные – вызывают запредельное торможение или перегрузку, препятствующие закаливанию.

2. Второй принцип закаливания – регулярность, обязывающая систематически повторять закаливающие процедуры на протяжении всей жизни. Время между повторными раздражениями не должно превышать продолжительности последействия применяемого фактора. Краткие, но частые, раздражения более эффективны, чем длительные, но редкие.

3. Третий принцип – обязательный учет индивидуальных особенностей организма, состояния здоровья индивидума, восприимчивости и переносимости им закаливающих процедур.

4. Четвертый принцип — адекватность (соответствие) дозировки закаливающих факторов функциональным возможностям организма, степени развития компенсаторно -приспособительных механизмов.

5. Пятый принцип – принцип многофакторности. Для достижения, оптимального результата в закаливании используют несколько физических факторов; холод, тепло, лучистую энергию, воду и др.

6. Шестой принцип — принцип прерывистости. Согласно ему, если применяют несколько закаливающих воздействий в течение дня, следует

делать между ними перерывы. Каждую последующую процедуру можно начинать лишь после восстановления температурного режима организма.

7. Комбинирование общего и местного закаливания – седьмой принцип. Оптимальным результат будет только тогда, когда закаливанию подвергают как наиболее уязвимые к действию физического фактора части организма (стопа, шея, поясничная область, травмированные места), так и все тело.

Несоблюдение названных принципов закаливания может привести к напрасной трате времени и не дать должной закаленности, вызвать излишне резкие или даже патологические реакции организма.

Противопоказания к закаливанию:

Абсолютных противопоказаний к закаливанию нет. Каждый человек должен закаляться всю жизнь. Важно только правильно дозировать, особенно в начальном периоде, закаливающие процедуры.

ОСОБЕННОСТИ ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ

Закаливание ребенка можно начинать с первых недель его жизни и систематически следовать этому в дальнейшем: с возрастом необходимо изменять лишь формы и комплексы закаливающих процедур.

Наиболее благоприятно для начала закаливания теплое время года. Особенно нуждаются в закаливании дети ослабленные, больные рахитом, часто болеющие простудными и страдающие хроническими неспецифическими бронхолегочными заболеваниями, ревматизмом. Больных детей можно начинать заваливать в период ремиссии заболевания.

С детьми необходимо строго соблюдать принципы и правила закаливания, обращая особое внимание на постепенность увеличения силы раздражителя и динамику общих реакций ребенка (аппетит, сон, масса тела, самочувствие).

Наиболее часто делают обтирания, обливания и души, реже – купания. При этом обливания рекомендуем начинать у детей с 12 месяцев, души – после двух лет, а купания – с трех лет.

Хорошая форма закаливания детей школьного возраста – купание в открытых плавательных бассейнах. Занятия с детьми проводят при температуре воды 29 – 30 °С зимой и 20 – 22 °С – летом. Общая продолжительность пребывания детей в плавательном бассейне вначале 5 – 10 минут, а затем она может быть доведена до 25 – 30 минут.

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ

Закаливание воздухом – приём воздушных ванн – наиболее “нежная” и безопасная закаливающая процедура. С воздушных ванн рекомендуется начинать систематическое закаливание.

Закаливающее действие воздуха зависит главным образом от его температуры. Однако необходимо также учитывать влажность и скорость движения воздуха. Воздушные ванны по вызываемому теплоощущению подразделяются на тепловатые (температура воздуха +30… +20° С), прохладные (+20… +14° С) и холодные (+14° С и ниже). Такое подразделение условно и рассчитано на обычного человека, начинающего закаливание. Естественно, у закалённых людей ощущение холода возникает при более низкой температуре.

Начинать приём воздушных ванн рекомендуется в предварительно проветренном помещении. Затем, по мере закаливания, следует проводить процедуры на открытом воздухе. Лучшее место для закаливания – затенённые участки с зелёными насаждениями, удалённые от источников возможного загрязнения атмосферы пылью, вредными газами. Принимаются ванны лёжа, полулежа или в движении. Во время прохладных и холодных ванн необходимо выполнять физические упражнения. В сырую и ветреную погоду продолжительность ванны сокращается. При дожде, тумане и сильном ветре процедуры проводить не рекомендуется.

Дозировка воздушных ванн осуществляется двумя способами: постепенным снижением температуры воздуха или увеличением

длительности процедуры при одной и той же температуре. Последний способ удобнее, так как температура воздуха во многом зависит от погоды.

Первые воздушные ванны для здоровых людей должны длиться 20-30 минут при температуре воздуха +15…+20° С. Следующий этап – воздушные ванны при температуре +10… +15° С продолжительностью до 15-20 минут. В это время нужно обязательно выполнять энергичные движения. Холодные ванны могут принимать лишь хорошо закалённые люди и только после врачебного обследования. Продолжительность таких ванн не должна превышать 5-10 минут. Холодные ванны следует заканчивать растиранием тела и тёплым душем.

При закаливании воздухом нужно следить, чтобы не появлялся озноб. При первых признаках сильного охлаждения необходимо сделать пробежку и несколько гимнастических упражнений.

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ

Водные процедуры – более интенсивная закаливающая процедура, так как вода обладает теплопроводимостью в 28 раз большей, чем воздух. Главным фактором закаливания служит температура воды. Систематическое применение водных процедур – надёжное профилактическое средство против вредных влияний различных случайных охлаждений тела.

Самое благоприятное время для начала закаливания водой – лето и осень. Лучше всего проводить процедуры в утренние часы, сразу же после сна или в конце утренней зарядки. Вначале водные процедуры рекомендуется проводить при температуре воздуха +17… +20° С, затем, по мере развития закалённости, следует переходить к более низкой температуре.

Приступая к закаливанию водой, вначале принимают лёгкие водные процедуры с температурой воды +33… +34° С. Затем переходят к более сильным процедурам, снижая через каждые 3-4 дня температуру воды на 1°,

и постепенно, за 1,5-2 месяца, доводят её в зависимости от самочувствия и состояния здоровья до +20… +18° С и ниже. Во время процедур человек не должен испытывать неприятных ощущений и озноба. Нужно всегда помнить, что основным закаливающим фактором является температура воды, а не продолжительность водной процедуры. Поэтому необходимо придерживаться следующего правила: чем холоднее вода, тем короче должно быть время её соприкосновения с телом.

При закаливании водой рекомендуются следующие виды процедур: обтирание, обливание, души, купания.

Обтирание – начальный этап закаливания водой. В течение нескольких дней производят обтирание полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой. Сначала эту процедуру делают лишь по пояс, а затем переходят к обтиранию всего тела.

Обливание – следующий этап закаливания водой. Для первых обливаний применяется вода с температурой около +30°, в дальнейшем температура снижается до +15° С и ниже. После обливания производится энергичное растирание тела полотенцем. Длительность всей процедуры – 3-4 минуты.

Душ – ещё более эффективная водная процедура. В начале закаливания вода в душе должна быть +30… +35° С, а продолжительность процедуры – не более одной минуты. Затем температура воды постепенно снижается, а время приёма душа увеличивается до 2 минут. Процедура должна обязательно заканчиваться энергичным растиранием тела полотенцем. Как правило, после приёма душа появляется бодрое и хорошее настроение.

Купание в открытых водоёмах – один из наиболее эффективных способов закаливания. При купании осуществляется комплексное влияние на организм воздуха, воды и солнечных лучей. Начинать купания можно, когда температура воды достигает +18… +20° С. Начинающие не должны купаться при температуре воздуха ниже +14… +15° С и температуре воды 11-13° С. Желательно купаться в утренние и вечерние часы, первое время 1 раз в день, а затем 2-3 раза в день, соблюдая при этом промежуток между купаниями в 3-4 часа.

Для закаливания наряду с общими рекомендуется применять и местные водные процедуры. Наиболее распространённая из них – обмывание стоп и полоскание горла холодной водой. Эти процедуры играют важную роль в повышении устойчивости организма к простудным заболеваниям, ибо при этом закаливаются наиболее уязвимые для охлаждения места организма.

Обмывание стоп проводится в течение всего года ежедневно перед сном. Начинают обмывание с температуры воды +26… +28° С, а затем доводят до температуры +12… +15° С. После обмывания стопы тщательно растирают до покраснения.

Полоскание горла нужно проводить каждый день утром и вечером. Начальная температура воды должна быть +23… +25° С, постепенно через неделю она снижается на 1-2° и доводится до +5… +10° С.

ЗАКАЛИВАНИЕ СОЛНЦЕМ

Солнечные лучи, прежде всего ультрафиолетовые, благотворно влияют на организм человека. Под их влиянием повышается тонус центральной нервной системы, улучшается барьерная функция кожи, активизируется деятельность желез внутренней секреции, улучшается обмен веществ и состав крови, в коже образуется витамин D, который регулирует обмен веществ в организме. Всё это положительно сказывается на работоспособности и общем настроении человека. Кроме того, солнечная радиация оказывает губительное действие на болезнетворные микробы.

Солнечные лучи – сильнодействующее средство, которым нельзя злоупотреблять. Только постепенное привыкание к солнцу и разумная дозировка солнечной энергии способны укрепить организм и повысить его жизнедеятельность. При некоторых заболеваниях (туберкулёзе лёгких, острых воспалительных процессах, злокачественных образованиях и др.) закаливаться солнцем нельзя.

Целесообразно начинать закаливание солнцем с первых тёплых дней и продолжать его на протяжении всего лета. Если приём солнечных ванн начинается с запозданием – с середины лета, то их продолжительность следует увеличивать особенно осторожно.

Солнечные ванны лучше принимать утром, когда земля и воздух менее нагреты и жара переносится легче. Летом в южных районах нашей страны следует загорать в период с 7 до 10 часов, в средней полосе – от 8 до 11

часов, на севере – от 9 до 12 часов. Весной и осенью самое подходящее время для солнечных ванн – от 11 до 14 часов.

Солнечные ванны можно принимать в любом месте, доступном солнечным лучам и защищённом от резкого порывистого ветра. Желательно проводить закаливание за городом около водоёмов, так как там температуры воздуха несколько ниже и его подвижность больше.

Солнечные ванны рекомендуется принимать спустя 30-40 минут после приёма пищи. Ванны нежелательно принимать натощак и непосредственно перед едой.

Закаливаться солнцем можно лёжа и в движении. Лучше всего принимать солнечную ванну расположившись на топчане или подстилке, ногами к солнцу. Голова при этом защищается от солнца светлым головным убором или зонтиком. Не рекомендуется обвязывать голову полотенцем, косынкой, надевать резиновые купальные шапочки. Всё это затрудняет испарение пота и, следовательно, препятствует охлаждению головы.

Во время солнечной ванны рекомендуется чаще менять положение тела. Нельзя спать, так как становится невозможно учесть длительность пребывание на солнце и легко получить сильные ожоги. После процедуры рекомендуется немного отдохнуть, принять душ или выкупаться.

Особое внимание необходимо уделить правильному дозированию солнечных ванн. В соответствии со временем года и интенсивностью солнечной радиации закаливание начинают с 5-10-минутного пребывания на солнце, а затем каждый раз продолжительность процедуры увеличивают на 5-10 минут и постепенно доводят до 2-3 часов с 15-минутными перерывами в тени после каждого часа облучения.