

Закаливание

Закаливание – это система мероприятий, неоднократно повторяющихся в режиме дня, направленных на тренировку защитных физиологических терморегуляций организма. Закаливанием нельзя назвать отдельно взятую процедуру. Это целая хорошо организованная система специальных закаливающих процедур.

Закаливание в дошкольном возрасте является важнейшей составляющей физического воспитания детей. В результате закаливания повышается сопротивляемость организма к колебаниям температуры внешней среды. Особенно важна сопротивляемость низким температурам, так как именно охлаждение организма влияет на возникновение ряда заболеваний детей.

Способность организма приспосабливаться к различным условиям окружающей среды вырабатывается благодаря многократным воздействиям того или иного фактора (тепла, холода и др.) и постепенного изменения его дозировки.

В процессе закаливания в организме ребёнка происходят довольно сложные изменения. Клетки кожных покровов и слизистых, нервные окончания и связанные с ними нервные центры начинают по-другому реагировать на изменения окружающей среды. Физиологические процессы в органах, тканях протекают более экономно, быстро и совершенно, а под влиянием закаливания кожа и слизистые становятся менее чувствительными и проницаемыми для многих болезнетворных микроорганизмов, также повышается способность организма к борьбе с уже попавшими внутрь него микробами.

Обычно закалённые дети становятся менее восприимчивыми к резким изменениям температуры, к простудным заболеваниям. У них хороший аппетит, хорошее здоровье, такие дети отличаются спокойностью, уравновешенностью, высокой работоспособностью и жизнерадостностью.

Но таких результатов можно добиться только при условии правильного проведения закаливающих мероприятий.

Показания и противопоказания к закаливанию и его режимы.

Лишение или ограничение влияния факторов внешней среды на детский организм, изоляция от них ослабляет защитные функции ребёнка. Поэтому каких - либо постоянных противопоказаний к закаливанию нет. Ограничивается лишь доза закалывающих процедур и площадь закалывающего воздействия. Временными противопоказаниями к закаливанию являются все виды лихорадочных состояний, обширные поражения кожных покровов, выраженные травмы и другие заболевания со значительными нарушениями деятельности нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной систем. После того как острое состояние патологического процесса миновало, можно приступить к закаливанию вновь, но сначала с использованием местных и далее общих процедур. При перерыве в проведении закаливания сроком более 10 дней его продолжают по дозировкам первоначально режима. При перерыве от 5 до 10 дней величину холодового воздействия ослабляют на 2-3 градуса по сравнению с температурой последней процедуры.

Как уже говорилось, дети делятся на 3 группы. По мере закаливания, но не менее чем через 2 месяца, дети могут быть переведены из одной группы в другую. Критерием для этого служит отсутствие в этот период острых заболеваний, отрицательных внешних признаков на холодовый раздражитель (например, одышка, резкое увеличение сердцебиения, появления «гусиной кожи») и положительная реакция ребёнка на процедуру.

Закаливание детей можно условно разделить на 2 режима: I – начальный, в котором происходит становление холодовой (тепловой) устойчивости организма при постоянном воздействии усиления воздействующего фактора и II – режим, в котором поддерживается приобретённая готовность ребёнка воспринимать температурные и другие воздействия внешней среды без функциональных нарушений. В начальном периоде закалывающие нагрузки в процедурах увеличиваются соответственно схеме выбранных методов закаливания, во втором они колеблются соответственно сезону и должны характеризоваться качественным разнообразием.

Специальные и неспециальные методы закаливания.



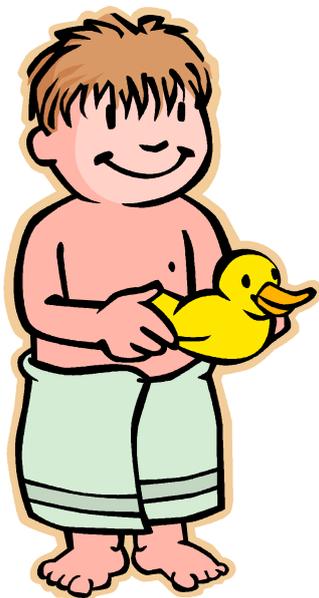
Неспециальные методы закаливания – создание соответствующих условий. Это, прежде всего, обеспечение чистого свежего воздуха, соответствие одежды, температура воздуха.

Температурный режим, чистота воздуха в помещениях достигается сквозным проветриванием. Это очень важный приём закаливания, так как в помещениях (дома и в д/с) дети находятся от 75% до 90% времени суток, поэтому температура помещений сильно влияет на формирование устойчивости к холоду. Недостаток температурного режима помещения в том, что он относительно постоянен, пределы колебаний температуры невелики. Для того, чтобы он приносит закаливающее воздействие, необходимо сделать его «пульсирующим», то есть применять сквозное проветривание до 5 раз в день.

Специальные методы закаливания – это группа закаливающих процедур, осуществляемых с учётом всех принципов закаливания. Подбор их проводится исходя из конкретных условий дошкольного учреждения и в соответствии с сезоном года.

Наиболее эффективным будет такой подбор специальных занятий и закаливающих процедур, при котором они равномерно распределены в режиме дня каждой возрастной группы д/сада и продолжают выполняться родителями дома.

Босохождение



Босохождение (хождение босиком) - ещё один вид закаливания, который своими корнями уходит в далёкое прошлое. Так в Древней Греции босохождение было своего рода культом.

В качестве эффективного средства профилактики и лечения многих заболеваний босохождение впервые было предложено в научной медицине немецким учёным-гигиенистом конца XIX века Себастьяном Кнейпом. Он приводил примеры излечения различных заболеваний водными процедурами в сочетании с ходьбой босиком по росе, мокрым камням, выпавшему снегу.

Для чего же нужно босохождение? Дело в том, что на коже стоп находится большое количество рецепторов, реагирующих на тепло и холод. Постоянное ношение обуви создаёт особый микроклимат для ног, при нарушении которого организм реагирует заболеванием. Вот почему лишь стоит переохладиться или промочить ноги - и простуда тут как тут. Закаливание делает стопы ног менее чувствительным

к колебаниям температуры, и следствие этого - снижение заболеваемости.

Кроме этого, современные учёные приходят к выводу, что постоянная изоляция человека (резиновая подошва, синтетические ткани) приводят к тому, что в теле накапливается значительный электрический заряд, что приводит к хронической усталости, неврозам, бессоннице. Это ещё плюс в пользу босохождения.

Также не следует забывать, что хождение босиком может предупредить, а иногда и вылечить плоскостопие, которым сейчас страдают очень многие дети.

Как и любой вид закаливания, босохождение должно быть постепенным и систематическим. Особенно осторожным нужно быть с детьми раннего возраста. Начинать лучше с хождения в тёплой комнате по ковру или половику. Очень рекомендую приобрести в магазине специальные резиновые коврики с рифлёной поверхностью, которые служат замечательным тонизирующим средством. Дополнительно можно делать массаж стоп с помощью скалки, круглой палки, катая её под подошвами каждый день по несколько минут. Но не забывайте о ходьбе босиком по траве или земле. Исследования электроэнцефалографа показали, что характер почвы по-разному действует на нервные центры. Горячий песок, асфальт, острые камни, шлак, шишки и хвоя действуют как сильные раздражители, тёплый песок, трава, дорожная пыль, ковёр на полу успокаивают.

При босохождении увеличивается интенсивность деятельности практически всех мышц организма, стимулируется кровообращение, улучшается умственная деятельность. Поэтому используйте хождение босиком для укрепления здоровья.

Воздушные ванны



При закаливании детей воздухом мамам и папам следует прежде всего учитывать анатомо-физиологические особенности организма ребенка, несовершенство его терморегуляторного аппарата. Чем меньше ребенок, тем резче выражена эта особенность. Детский организм вследствие недостаточного развития нервной системы плохо приспособляется к изменениям температуры окружающей среды. У них скорее наступает нарушение теплового равновесия.

Необходимо строго придерживаться основных принципов закаливания, учитывать возраст, состояние здоровья, общее физическое развитие и другие индивидуальные особенности своих малышей. В случае появления малейших признаков неблагоприятного воздействия закаливающих процедур - вялости или возбуждения, нарушения аппетита и сна - следует немедленно прекратить закаливание и обратиться к врачу. Приступая к закаливанию ребенка, обязательно получите конкретные рекомендации у педиатра.

Постарайтесь ежедневно, упорно воспитывать у детей привычку к закаливающим процедурам. Большое значение имеет ваш личный пример. Если родители сами принимают

воздушные и водные процедуры, то ребенок без принуждения последует их примеру. В первую очередь выработайте у малыша любовь к свежему воздуху.

Следите, чтобы помещение, в котором он находится, постоянно проветривалось. Если наружный воздух не слишком холодный, то в присутствии детей на весь день открывают форточки и фрамуги. Температура в помещении должна быть 16-19 °С. С наступлением морозной погоды форточки приоткрывают лишь на некоторое время, пока температура воздуха в помещении не снизится на 1-2 °С. Занятия гимнастикой и подвижными играми должны всегда проходить при открытых форточках.

Важное значение имеет одежда. Ни в коем случае нельзя изнеживать детей, рядить их в сто одежек, надевать на них дома шерстяные носки, валенки, теплые свитера. Для этой цели больше подходят полотняная или хлопчатобумажная рубашка, лифчик со штанишками и шерстяное или бумазейное платье (костюм). Обувь - туфли или тапочки. Одежда для прогулок подбирается в соответствии с погодой. Чрезмерное укутывание ведет к перегреванию организма, что в свою очередь предрасполагает к простудным заболеваниям.

Длительное пребывание на свежем воздухе - важный элемент закаливания. Даже зимой постарайтесь, чтобы ваши дети были на прогулке не менее 3-4 ч. Во время прогулок полезно проводить подвижные игры.

Воздух как средство закаливания полезен с первых дней жизни ребенка. Воздушные ванны он принимает во время смены пеленок и одежды, когда на короткое время (2-3 мин) остается частично или целиком раздетым. Температура в помещении при этом должна быть 20- 22 °С.

По мере роста ребенка время воздушной ванны постепенно увеличивается и к концу года достигает 10 мин. Одновременно можно выполнять простые движения: сгибать, разгибать и отводить руки и ноги, поднимать их вверх и

опускать вниз. На первых порах каждое упражнение повторяют 2-3 раза, а затем 5-6 раз. В дальнейшем упражнения усложняются, время их выполнения доходит до 10 мин. После воздушных ванн и гимнастики детей одевают и укладывают в кроватку. В холодное время года после воздушной ванны и гимнастики выносить детей на воздух можно лишь спустя час или полтора.

Для детей старше года температура воздуха при воздушных ваннах составляет 18-19 °С, в возрасте от 3 до 6 лет она снижается до 16 °С. Во время воздушной ванны дети должны находиться в движении: участвовать в подвижных играх, выполнять гимнастические упражнения. После воздушных ванн, проводимых в помещении, переходите на открытый воздух. Регулировать действие воздуха на организм помогает постепенное облегчение одежды.

В зимнее время маленьких детей выносят на воздух, начиная с 2-3-недельного возраста: сначала 2, а затем 3 раза в день. В возрасте до 6 мес пребывание на открытом воздухе допускается при температуре не ниже -10°С, а для более старших детей не ниже -15 °С. Во время прогулок лицо ребенка должно быть открытым.

Одно из эффективных средств закаливания - дневной сон на свежем воздухе летом и зимой в любую погоду. Это повышает устойчивость организма по отношению к простудным заболеваниям, хроническим заболеваниям верхних дыхательных путей. Лучше всего укладывать детей спать на веранде или балконе.

Наряду с традиционными методами закаливания воздухом, о которых шла речь выше, можно использовать и следующее. Эффективный способ выработки устойчивости к сквознякам у детей и взрослых разработал врач В. Л. Лебедь. Для создания воздушного потока он предлагает в комнате с температурой воздуха 18-20 °С поставить на столе или стуле на уровне груди обычный бытовой вентилятор типа Апшерон. Затем

раздетый ребенок встает лицом к включенному вентилятору на расстоянии 5 м. Ни в коем случае нельзя начинать процедуру в разгоряченном состоянии. Кожа должна быть абсолютно сухой. Через 10 с надо повернуться к потоку воздуха спиной. Длительность процедур увеличивается постепенно, так же постепенно сокращается расстояние до вентилятора.

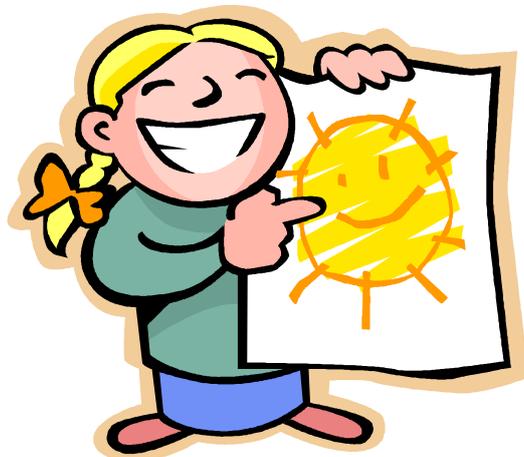
Продолжительность охлаждения спереди и сзади одинакова. При ежедневном закаливании по предлагаемой схеме через 24 дня организм в основном адаптируется к ветровому воздействию. В дальнейшем, т. е. с 25-го дня от начала закаливания, достаточно лишь поддерживать достигнутый уровень закаленности, продолжая проводить процедуры на том же расстоянии от вентилятора.

Весьма надежное средство, охраняющее от простуды, - закаливающее носовое дыхание. Займитесь вместе с ребенком освоением следующих несложных упражнений:

1. Сделайте 10 вдохов - выдохов через правую и левую ноздрю (по 4-6 с), поочередно закрывая их большим и указательным пальцами.
2. На вдохе надо оказывать сопротивление воздуху, надавливая пальцами на крылья носа. Во время продолжительного выдоха такое сопротивление должно быть переменным (постукивайте пальцами по крыльям носа).
3. Выключите дыхание ртом, подняв кончик языка к твердому небу. Вдох и выдох при этом осуществляется через нос.
4. Сделайте спокойный вдох. На выдохе одновременно с постукиванием пальцами по крыльям носа произнести слога: Ба-бо-бу.



Солнечные ванны



Закаливание солнцем повышает устойчивость детского организма к простудным заболеваниям, повышает неспецифическую устойчивость к инфекционным заболеваниям, усиливает иммунные реакции. Обеспечивается тренировка и успешное функционирование терморегуляторных механизмов, повышается общая и специфическая устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям.

При закаливании солнечными лучами надо следить за тем, чтобы нагрузка нарастала постепенно. Начинают прием солнечных ванн при отраженной солнечной радиации, затем постепенно переходят к ваннам рассеянного света и, наконец, используют прямую солнечную радиацию. Такая последовательность особенно необходима детям и лицам, плохо переносящим солнце.

Солнечные ванны лучше принимать утром, когда земля и воздух менее нагреты и жара переносится значительно легче. В середине дня солнечные лучи падают более отвесно и, естественно, опасность перегревания организма увеличивается. Летом в южных районах нашей страны лучше загорать в период от 7 до 10 ч, в средней полосе - от 8 до 11 ч,

в северных регионах - от 9 до 12 ч. Весной и осенью самое подходящее время для загара - от 11 до 14 ч. Принимать солнечные ванны желательно только спустя 1,5-2 ч после приема пищи. Не рекомендуется также проводить облучение натошак и непосредственно перед едой. Нельзя принимать процедуры будучи сильно утомленным, перед напряженной физической работой, спортивной тренировкой или сразу после них.

Приступают к закаливанию солнцем с первых теплых дней и регулярно продолжают его на протяжении всего лета и ранней осени. Если прием солнечных ванн начинается с опозданием - в середине лета, то их продолжительность увеличивайте особенно осторожно.

Осмотрительность следует проявить и при переезде с севера на юг, а также при закаливании в горах, где интенсивность солнечной радиации вследствие отражения света от снега и ледников очень высокая.

Принимать солнечные ванны можно в любом защищенном от резкого порывистого ветра месте. Однако помните, что в атмосфере больших городов, крупных промышленных центров содержится большое количество пыли и дыма, что препятствует прохождению ультрафиолетовых лучей. Постарайтесь почаще бывать на лоне природы, желательно возле водоема. Температура воздуха там несколько ниже, а подвижность воздуха больше. А это улучшает условия для отдачи тепла. К тому же после облучения можно освежиться прохладной водой.

Голова обязательно защищайте соломенной шляпой, панамой или зонтом. Нельзя обвязывать ее полотенцем или косынкой, надевать резиновую купальную шапочку - все это лишь затрудняет испарение пота, следовательно, препятствует охлаждению головы. Для защиты глаз рекомендуется надевать солнцезащитные очки.

Также нужно знать, что чувствительность к ультрафиолетовым лучам тем выше, чем меньше возраст ребенка. Поэтому солнечные ванны детям до одного года противопоказаны. Крайне осторожно они назначаются детям от 1 года до 3 лет, и только в более старшем возрасте их проводят достаточно широко, но после предварительного недельного курса ежедневных световоздушных ванн. В рассеянных солнечных лучах достаточно много ультрафиолетовых и сравнительно мало, в отличие от прямого солнечного излучения, инфракрасных лучей, которые вызывают перегревание организма ребенка, что особенно опасно для детей с повышенной нервно-рефлекторной возбудимостью.

В осенне-зимний и весенний периоды прямые солнечные лучи не вызывают перегревания, поэтому попадание их на открытое лицо ребенка не только допустимо, но и необходимо. Летом рекомендуют проводить световоздушные ванны при температуре воздуха 22°C и выше для грудных детей и при 20°C для детей 1-3 лет, лучше в безветренную погоду. Поведение ребенка в момент проведения ванны должно быть активным. В средней полосе России ванны лучше начинать с 9 до 12 ч дня, в более жарком климате с 8 до 10 ч утра. Продолжительность первой ванны у грудных детей 3 мин., у более старших - 5 мин с ежедневным увеличением до 30-40 мин. и более. Прямые солнечные ванны (после тренировки световоздушными) у детей более старшего возраста проводятся не более 15-20 мин., всего за лето не более 20-30 ванн. Абсолютным противопоказанием к проведению солнечных ванн является температура воздуха 30°C. После солнечных ванн, а не до них, детям назначают водные процедуры, причем обязательно нужно вытереть ребенка, даже если температура воздуха высокая, так как при влажной коже происходит переохлаждение детского организма.