

# **Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!!!**

## **Или о важности закаливания в летний период**

Человек от рождения наделен удивительным даром — приспосабливаться к окружающей среде. Это дает возможность мобилизовать резервы организма в сложной ситуации. Регулярное закаливание детей дошкольного возраста повышает устойчивость подрастающего поколения к внешнему влиянию, прежде всего переохлаждению. Тщательно подготовленные взрослыми тренировки помогают детскому организму адекватно реагировать на температурные и другие изменения.

### **Польза от закаливания в раннем возрасте**

Окружающий нас мир постоянно меняется, после теплого дня наступает прохладная ночь, лето сменяется осенью, затем приходит зима. Организм человека приспособился к реагированию на эти изменения с помощью терморегуляции. Повышение температуры приводит к расширению поверхностных кровеносных сосудов, усилению потоотделения и уменьшению выработки тепла в организме. При участии нервной и кровеносной системы под воздействием холода теплоотдача снижается. Закаливание детей дошкольного возраста — это развитие способности нервных рецепторов, коры головного мозга и кровеносных сосудов кожи быстро реагировать на изменения температуры.

### **Влияние закаливания на здоровье ребенка:**

- ✓ улучшение кровотока и нормализация давления;
- ✓ повышение интенсивности обмена веществ;
- ✓ увеличение жизненной емкости легких;
- ✓ укрепление костно-мышечной системы;
- ✓ улучшение состояния кожного покрова;
- ✓ укрепление иммунной системы;
- ✓ развитие стрессоустойчивости.

### **Закаленные дети:**

- более приспособлены к внезапным переменам погоды, неблагоприятному климату;
- быстрее адаптируются при поступлении в детский сад, школу;
- легче переносят сезонные инфекции и другие заболевания;
- реже болеют и быстрее выздоравливают.

Закаливание водой, воздухом и солнцем лучше начинать летом, когда сама природа способствует укреплению здоровья людей всех возрастов. Благоприятное значение свежего воздуха, теплых лучей солнца и чистых природных вод никто не отрицает. Но холодные обтирания или обливания не начинают в тот момент, когда ребенок заболел или только перешел в новый детский коллектив. В первом случае речь должна идти о лечении, во втором следует уделить внимание адаптации. Правильное закаливание детей дошкольного возраста – не короткая компания, это образ жизни, отношение человека к своему здоровью. Многие в формировании полезных привычек зависят от родителей, показывают ли они своим примером, как хорошо быть крепкими и выносливыми.

## **Обзор средств и методов закаливания детского организма**

Наибольшее воздействие на организм человека оказывают главные компоненты природы:

**Вода.** Удивительное вещество, которое А. де Сент-Экзюпери называл «самой жизнью». Это доступное, неиссякаемое, как солнечный свет и воздух, средство закаливания. Теплопроводность и удельная теплоемкость воды выше, чем воздуха, поэтому она оказывает на терморегуляцию более мощное воздействие. Как только человек погружает ноги в холодную воду, у него через минуту начинает снижаться температура слизистой оболочки полости носа. Снег, паровая баня и ледяная прорубь — это тоже вода, только в других своих агрегатных состояниях.

**Атмосфера.** Человек живет на дне воздушного океана, в условиях постоянно меняющихся температур, влажности и давления. Закаливание воздухом — это постепенное увеличение раздражения рецепторов в коже и слизистых холодным воздухом. В таком случае организм становится устойчивее к температурным колебаниям.

**Солнечный свет.** Излучение нашего светила при разумном пользовании помогает закаливанию организма. Ребенок после солнечных ванн лучше себя чувствует, хорошо спит. Ультрафиолет необходим для выработки витаминов и нормализации обмена веществ. С высотой давление и температура падают, меньше становится кислорода. Когда закаливание детей дошкольного возраста связано с подъемом на холм, в гору, спуском с обрыва к водоему, то укрепляется дыхательная система, активизируются обмен веществ и терморегуляции.

Хождение босиком по траве, земле, песку и гальке — развлечение для детей. Но это еще и важное средство закаливания и оздоровления. Происходит раздражение рефлексогенных зон на подошве, связанных с внутренними органами.

## **Методы и приемы закаливания**

### **1. Водные процедуры:**

- гигиенические ванны;
- умывания;
- обливания стоп;
- обтирания;
- общее обливание и душ;
- купание в море, озере, реке;
- обтирание снегом;
- моржевание.

2. Ежедневные прогулки на свежем воздухе.

3. Воздушные ванны.

4. Солнечные ванны.

### **Закаливание водой: умывание, обтирание, контрастный душ, купание (практические советы и основные правила)**

Подходящие по температуре и интенсивности водные процедуры хорошо воздействуют на ребенка и взрослого. Влияние заключается в активизации работы сосудистой, мышечной и нервной системы. Закаливание водой бодрит ребенка, улучшает аппетит и сон. Крайне нежелательно длительное охлаждение при купании, когда малыш бледнеет, у него синеют губы и появляется озноб. Температура воды для купания малыша до 6 месяцев должна быть  $+37^{\circ}\text{C}$ , со второго полугодия и для более старших детей — ее можно, со временем постепенно понижать на  $0,5^{\circ}\text{C}$ , тем самым закаляя малыша. После ванны ребенка обливают из кувшина водой на  $2^{\circ}\text{C}$  прохладнее, чем, та в которой он мылся. Можно приговаривать в это время: Водичка, водичка, умой мое личико, Чтобы глазки блестели, чтобы щечки алели, Чтоб смеялся роток и кусался зубок. Ежедневно снижают температуру воды для обливания после ванны на  $1^{\circ}\text{C}$  и доводят до  $+28^{\circ}\text{C}$ .

**Обтирания** — одна из щадящих водных процедур, которую можно проводить в течение всего года. Начинают тренировки, когда ребенку исполнится полгода с растираниями ног и рук сухой рукавичкой из мягкой ткани или концом махрового полотенца. Через несколько дней обтирают теплой водой ( $+36^{\circ}\text{C}$ ). Постепенно снижают температуру на  $1^{\circ}\text{C}$  и доводят до  $26\text{--}28^{\circ}\text{C}$ . Дошкольников обтирают сначала водой с температурой  $33^{\circ}\text{C}$ . Затем

используют воду комнатной температуры. Вся процедура длится в среднем 5 минут и после ее окончания ребенка вытирают насухо.

**Умывание** — проводится ежедневно утром и вечером, начиная с 11–12 месячного возраста. Сначала обмывают лицо, руки и шею малыша прохладной водой (+18°C). После 1,5 лет ребенка также ежедневно умывают теплой водой до пояса, постепенно снижая ее температуру до комнатной. Обливание стоп ребенка проводят с 1,5–2 лет. Сначала воздействуют теплой водой, затем ее температуру снижают ежедневно на 1°C и доводят до +20°C. Длительность процедуры и область воздействия прохладной воды увеличивают постепенно. Общее обливание и контрастный душ начинают с годовалого возраста. Закаливание водой не должно пугать ребенка, вызывать отрицательные эмоции. Поэтому следят, чтобы струя не попадала на голову малыша до 3 лет. Дошкольника обливают из кувшина, расположив емкость на высоте 30 см. Температуру снижают постепенно с +36°C до +20...23°C.

**Контрастный душ** — сильная закаливающая процедура, ее длительность, как и обливания, не должна превышать 2 минут. Сначала используют теплую воду (+36°C) и умеренно прохладную (+25°C). Через неделю делают два перепада температуры воды, переходя от теплой к прохладной, затем к холодной. Во время контрастного душа не желательно мочить голову ребенку. Купание в море, реке, озере проводится с того момента, когда малыш начинает ходить. Это одна из самых действенных закаливающих процедур, комплексная по своей сути

## **Закаливание воздухом: рекомендации и практические советы**

Ребенка, не приученного к условиям улицы, часто сравнивают с тепличным растением. Такой малыш чаще подвергается простудным заболеваниям, становится вялым, апатичным, плохо ест. Полноценное закаливание воздухом обеспечивают регулярные проветривания, прогулки на улице и воздушные ванны. Они способствуют укреплению здоровья, развитию выносливости детей.

Рекомендации родителям:

- Сквозное проветривание комнаты проводите только во время отсутствия в ней ребенка.
- В теплое время года форточку оставляйте постоянно открытой.
- Не курите в комнате, где играют или спят дети.
- Гуляйте с ребенком на улице ежедневно, как в солнечную, так и в пасмурную погоду.
- Приучайте малыша к холодному воздуху постепенно.

- Дети 5–6 лет должны гулять зимой не менее 3–4 часов ежедневно, в теплое время года могут находиться на улице большую часть дня.
- Одевайте ребенка по сезону, чтобы он не переохладился и не перегрелся.

Воздушные ванны — эффективный метод закаливания. Его значение не сводится только к влиянию температуры воздуха. Одновременно воздействует рассеянная солнечная радиация, пары воды, фитонциды растений. В результате совершенствуется способность к терморегуляции, очищаются и увлажняются дыхательные пути.

### **8 практических советов родителям:**

1. Начинайте регулярные процедуры, когда ребенку исполнится 2–3 месяца с того, что оставляйте его раздетым на несколько секунд. Постепенно увеличивайте время.
2. Зимой проводите воздушные ванны в проветренной теплой комнате.
3. Летом закаливание воздухом маленьких детей проводите вне дома, в тени.
4. Оденьте ребенку только трусики и головной убор, пусть самостоятельно играет на улице.
5. Если погода дождливая, оставайтесь в комнате, но откройте окна.
6. Первая воздушная ванна для ребенка до 3 лет — 5-минутное воздействие воздуха при температуре +20°C. Постепенно увеличивайте время процедуры до 60 минут.
7. Для детей 4–5 лет достаточно на первый раз воздушной ванны продолжительностью 5–10 минут при температуре +18°C. Затем увеличьте продолжительность до 1–3 часов.
8. Воздушную ванну сочетайте с солнечной, например, проводите до или после нее.

### **Закаливание солнцем: основные правила и практические советы**

Ультрафиолет в умеренных количествах полезен, но перегревание ведет к тепловому и солнечному удару, вызывает вялость, снижает сопротивляемость организма инфекциям. Считается, что закаливание солнцем — сильнодействующая процедура, об этом не должны забывать родители. В результате солнечных ожогов температура кожи повышается до +40°C. Ультрафиолет противопоказан при поносе, туберкулезе, сердечно-сосудистой недостаточности.

Правила проведения солнечных ванн:

- Дети в возрасте до 12 месяцев летом должны находиться в мозаичной тени деревьев.

- Ребята старше 1 года играют на улице без майки в течение 5 минут.
- После появления загара продолжительность солнечной ванны увеличивают до 10 минут.
- Повторять тренировки можно 2–3 раза в течение двухчасовой прогулки.

Главные советы родителям:

- ❖ Прервите солнечную ванну, как только заметите, что ребенок стал вялым, у него покраснело лицо и началось усиленное потоотделение.
- ❖ Временно не проводите закаливание солнцем детей, если они истощены, плохо себя чувствуют, испытывают лихорадочное состояние.

## **Закаляйте ребенка и приучайте к здоровому образу жизни**

Древние греки утверждали, что здоровье — высшее благо. Трудно не согласиться с этим афоризмом, ведь болезни перечеркивают все планы на будущее, отнимают много сил, а порой забирают и жизнь. Немало людей своим примером доказали, как много значит регулярное закаливание для укрепления здоровья. Гениальный русский физиолог И.П. Павлов отмечал, что человек наделен выдающейся способностью регулировать прирожденную силу или слабость. Бесстрашный российский полководец А.В. Суворов боготворил холод, постоянно подвергал нагрузкам свой организм, ведь от рождения он был слабым и болезненным. Тем взрослым, кто проводит закаливание детей дошкольного возраста, обязательно надо рассказать ребятам о таких примерах. Насколько эффективными были процедуры можно судить по тому, как Павлов и Суворов даже в преклонном возрасте были полны сил и энергии. Занимаясь закаливанием детей, следует соблюдать перечисленные в статье принципы и правила. Главное, чтобы процедуры подбирались индивидуально с учетом состояния здоровья ребенка. Положительный эффект родители отмечают уже через три недели занятий. Особенно полезны природные факторы — вода, воздух и солнце. Контрастный душ, хождение босиком тоже помогают растить ребенка закаленным, устойчивым к болезням и стресса.