

# ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ – ЗАКАЛЯЙСЯ!!!

Когда говорят о приверженности к здоровому образу жизни, то, пожалуй, одной из первых на ум приходит мысль о закаливании. Как известно, больше всего оно важно для детей дошкольного возраста.

Специалисты в области здоровья рекомендуют начинать совершать закаливание с самого раннего возраста. Поскольку у малышей механизмы терморегуляции функционируют пока что не в полную силу, позволяющую без проблем справляться с перегреванием и переохлаждением, закаливающие процедуры станут отличной тренировкой неокрепшего детского организма. Закаливание детей дошкольного возраста позволяет им как можно быстрее адаптироваться к систематическому пребыванию в детском саду, являющемся в данное время основным учреждением, помогающим родителям в воспитании своих чад.

Раннее закаливание позволяет укрепить иммунную систему и, тем самым, реже болеть. Чем раньше проводятся закаливающие процедуры, тем скорее формируется сопротивляемость холоду. Также у закаленного ребенка быстрее образуются полезные условные рефлексы, необходимые для экстренной мобилизации внутренних ресурсов организма.



## МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

Под закаливанием мы понимаем систему тренировки процессов терморегуляции в организме для повышения устойчивости к перегреву и переохлаждению, адаптации к внешним воздействиям на организм. Все методы закаливания основываются на базовых средствах: солнечные лучи, воздух, вода. Добавление физических упражнений усиливает степень воздействия закаливающих процедур. Очень важно повторять закаливающие процедуры каждый день. При длительных перерывах полностью утрачиваются приобретенные при закаливании защитные реакции. Только ежедневные упражнения в течение всей жизни могут быть гарантией хорошей закалки.

## **Воздушные ванны**

Самым простым и доступным методом закаливания является свежий воздух, но необходимо учитывать время года. При хорошей теплой погоде можно закаливаться во время длительных прогулок. Сон с открытым окном при температуре воздуха выше 16<sup>0</sup>С также улучшает здоровье. Полезно дома ходить босиком, для начала каждый день по одной минуте, через 5 дней прибавить еще одну минуту и так увеличивать до 10-15 минут. При прохладной погоде для закаливания хорошо подойдут прогулки пешком, на лыжах или легкий бег.

## **Закаливание водой**

Закаливание водой является более сильной процедурой, чем закаливание на воздухе, потому что вода имеет в 28 раз большую теплопроводность. Также, вода оказывает некоторое механическое воздействие на кожу, которое улучшает микроциркуляцию крови. Первые процедуры оздоровительного закаливания нужно проводить при температуре воды 34-35<sup>0</sup>С. Рекомендуется ежедневно обтираться прохладной водой, постепенно снижая температуру воды. Использовать воду холоднее, чем 22-24<sup>0</sup>С можно только очень закаленным людям. Рекомендуется принимать контрастный душ в течение 3 минут.

## **Солнечные ванны**

Солнечный свет очень благотворно влияет на человека, повышает способность вырабатывать серотонин (гормон радости), усиливает иммунитет, стимулирует обмен веществ и выработку витамина Д. Принимать солнечные ванны можно с 9 до 11 часов утра несколько минут в день, постепенно удлиняя время процедуры. Детям до 11 лет рекомендуется загорать в тени фруктовых деревьев. Продолжительность пребывания на солнце более 2 часов нежелательна для детей и для взрослых.

## **Физические упражнения**

Утренняя гимнастика на воздухе является прекрасной закаливающей процедурой. Обязательным условием является избежать переохлаждения. Ежедневные получасовые прогулки на свежем воздухе, посещение бассейна хотя бы раз в неделю, регулярные физминутки при сидячей работе – самые простые методы закаливания.

## **Баня**

Традиционная русская баня сочетает в себе воздействие повышенной температуры и механических воздействий на разогретое тело. Активизирует циркуляцию крови, прогревает все тело. Находясь в бане, нужно тщательно контролировать свое самочувствие и не находиться в

парилке более 10 минут. Контроль самочувствия при проведении закаливания очень важно контролировать состояние своего здоровья. При хорошем аппетите, бодрости, повышенной работоспособности можно уверенно сделать вывод, что закаливание приносит пользу. При признаках слабости, бессонницы или раздражительности нужно уменьшить интенсивность процедур по закаливанию и посетить врача.

### **Основные требования к закаливанию детей**

✓ Начинать закаливание детей можно с очень раннего возраста и в любую пору года. Для часто болеющих детей закаливание нужно начинать в период, когда ребенок здоров и быть под наблюдением врача терапевта. Всегда помнить, что закаливание детей эффективно только при их положительных эмоциях.

✓ Для новорожденных детей хорошей закаливающей процедурой являются воздушные ванны, когда в течение 2-3 минут ребенок остается без одежды во время переодевания. Эту процедуру можно проводить, если температура в комнате не меньше 22-24<sup>0</sup>С.

✓ Летом новорожденных детей при хорошей погоде можно выносить на улицу, но не выходить на солнце, а оставаться в тени деревьев.

✓ Зимой с маленьким ребенком можно выходить на улицу при температуре воздуха до -10<sup>0</sup>С, начиная с 10 минут в сутки, постепенно увеличивая время прогулки до двух часов.

✓ Купание ребенка в теплой воде является очень хорошей закаливающей процедурой. Можно после купания полить на него прохладной водой и активно растереть мягким полотенцем.

✓ Дети в возрасте от 1 года до 3 лет хорошо воспринимают освежающий душ, который немного охлаждает тело и массирует его струйками воды.

✓ В жаркий день двухлетний ребенок в присутствии взрослых может несколько минут купаться в водоеме. Солнечные ванны можно проводить, если температура воздуха не больше 30<sup>0</sup>С и есть полутень под кроной деревьев. При покраснении кожи ребенка необходимо прекратить пребывание на солнце на 1-2 дня.

✓ Для профилактики плоскостопия и общего закаливания организма детям полезно ходить босиком. Начинать эту закаливающую процедуру лучше летом. Дети старше одного года могут бегать босиком по полу или траве до 30 минут в день.

✓ Не забывать, что регулярность и последовательность закаливающих мероприятий будет нести положительный эффект.

## Методы закаливания детского организма

Закаливание детей раннего возраста может осуществляться с помощью неспециальных и специальных методов. Неспециальные методы закаливания организма заключаются в создании оптимальных условий, необходимых для достижения лучшего результата. Это, прежде всего, подбор одежды по погоде и ситуации, обеспечение притока свежего воздуха в помещении и контроль за его температурой.

Специальные методы закаливания детей – это закаливание воздухом, солнцем и водой. Их непосредственное применение возможно как в домашних условиях под контролем взрослых домочадцев, так и в детском саду под присмотром персонала учреждения.

### Воздушные закаливающие процедуры

Закаливание воздухом – самый простой и общедоступный метод. Воздействие воздуха на организм происходит благодаря трем его характеристикам: температуре, проценту влажности и свободному движению частиц. Начинают данный процесс с принятия воздушных ванн. Сначала это совершается во время переодевания, затем – в ходе занятий утренней



гимнастикой. Сочетание закаливающих действий и физических упражнений – самый оптимальный вариант. Важно перед зарядкой проветрить комнату и не одевать ребенка тепло. Подходящая одежда – майка, трусики и носки. Потом можно будет делать упражнения и босиком.

В дальнейшем допускается открывать форточку в то время, когда ребенок спит. Первоначально допускается спать в таких условиях только днем, вскоре же можно оставлять малыша в проветриваемом помещении и на всю ночь, естественно лишь в теплое время года. Температура воздуха должна быть комфортной. Варьируется она от  $+18^{\circ}\text{C}$  до  $+26^{\circ}\text{C}$  градусов. Большая температура может привести к перегреванию, а низкая – к простудным заболеваниям.

### Закаливание солнцем

Солнечные лучи – достаточно интенсивное и в то же время опасное средство закаливания. Солнце способно оказывать на человека такое же воздействие, как и на все живое вокруг. Оно ускоряет рост, обменные процессы, способствует укреплению нервной системы, а также повышает сопротивляемость организма вредным инфекциям.

Закаливающие процедуры принято начинать со световоздушных ванн, находясь в



тени деревьев. Затем через время переходят к местным солнечным ваннам, при которых открытыми оставляют лишь некоторые участки тела. Чтобы у ребенка не случился солнечный удар, на голове у него всегда должен быть головной убор светлых тонов.

Обязательно также, чтобы при себе имелось питье.

Рекомендуется пребывать под воздействием открытых лучей либо утром, либо вечером. Наилучшее время – промежуток с 10 до 11 часов утра. Крайне важно контролировать детское самочувствие. Длительность приема солнечных ванн должна увеличиваться постепенно. Первоначальное время – 4 минуты, затем его увеличивают до получаса.

### Закаливание водой

Закаливание водой является самым действенным. Взрослым необходимо постараться, чтобы оно прочно вошло в режим дня дошкольника, выражаясь, прежде всего, в следующих обыденных процедурах, выполнять которые следует как дома, так и во время пребывания в детском саду:



- мытье кистей рук после сна, посещения туалета и прогулки, а также до и после приема пищи;
- попеременное мытье сначала теплой, а затем и прохладной водой рук до локтя, шеи, лица и верхней части груди;
- ежедневная чистка зубов с их полосканием прохладной водой;
- полоскание глотки прохладной водой после еды.

Когда данные приемы закаливания станут важной составляющей режима дня ребенка, можно переходить к специальным закаливающим водным процедурам:

1. Первоочередной такой процедурой должны являться обтирания тела. Начинать следует с сухого растирания кожи варежкой до легкой безболезненной красноты. Прodelывать это необходимо на протяжении 7-10 дней. После можно приступать уже к влажным обтираниям. Температура воды должна постепенно снижаться с  $+32^{\circ}\text{C}$  до  $+18^{\circ}\text{C}$ . Снижение производится на градус каждые 2 дня. Оптимальная длительность влажных обтираний – 3 минуты.
2. Рекомендуются также контрастные обливания рук и стоп ног. Детям с ослабленным организмом желателен щадящий режим. Заключается он в том, что ноги и руки сначала обливают теплой водой в  $+38^{\circ}\text{C}$ , затем температура снижается градусов на 10. После этого обливания производятся снова теплой водой. Для здоровых детей перепад температуры является более ощутимым – от  $+38^{\circ}\text{C}$  до  $+18^{\circ}\text{C}$ .
3. Самой эффективной процедурой являются общие обливания тела. Начальная температура для этого равна  $+36^{\circ}\text{C}$ , а сам процесс обливания на первой стадии занимает 15



секунд. Каждую неделю температуру воды снижают на градус, общая же длительность процедуры возрастает до 35 секунд.

В заключение необходимо отметить, что выполнение правильного закаливающего процесса возможно только в результате объединения усилий семьи ребенка, контролирующей его в домашних привычных условиях, и сотрудников детского сада. Он должен осуществляться по заранее определенной системе. Непродуманных экспериментов в этом важном и ответственном деле быть не должно. Особенно нежелательно экспериментировать в ходе закаливания детского организма водой. Лучше придерживаться стандартных правил закаливания, разработанных для маленьких детей.