

Закаливание ребенка
В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ
Консультация для родителей

Закаливание. Это - важнейшая часть физического воспитания детей дошкольного возраста. Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: воздух, солнце и вода.

Под закаливанием понимают повышение сопротивляемости организма главным образом низким температурам, поскольку причиной ряда заболеваний (болезни верхних дыхательных путей, воспаление легких, нефриты, ревматизм и т. п.) является охлаждение организма.

Цель закаливания - выработать способность организма быстро приводить работу органов и систем в соответствие с меняющейся внешней средой. Способность организма приспосабливаться к определенным условиям внешней среды вырабатывается многократным воздействием того или иного фактора (холод, тепло и т. д.) и постепенным увеличением дозировки такого воздействия.

В процессе закаливания в организме ребенка происходят изменения: клетки покровов тела и слизистых, нервные окончания и нервные центры начинают быстрее и целесообразнее реагировать на изменения окружающей среды.

В результате закаливания ребенок становится менее восприимчивым к резким изменениям температуры и простудным и инфекционным заболеваниям. Закаленные дети обладают хорошим здоровьем и аппетитом, спокойны, уравновешенны, отличаются бодростью, жизнерадостностью, Высокой работоспособностью. Таких результатов можно добиться лишь при правильном выполнении процедур.

Положительных результатов от закаливающих процедур можно ожидать только при соблюдении таких принципов, как постепенность, последовательность, систематичность, комплексность, учет индивидуальных особенностей каждого ребенка, а также активное и положительное отношение детей к закаливающим процедурам.

Закаливание воздухом — наиболее доступное средство закаливания в любое время года. Систематическое пребывание ребенка на воздухе способствует более быстрой адаптации организма к смене температурных условий. Положительное воздействие воздушных ванн повышается, если сочетается с физическими упражнениями.

Эффективным средством закаливания является хождение босиком в летнее время по хорошо очищенному грунту (трава, гравий, песок). Начинать ходить босиком следует в жаркие, солнечные дни, постепенно увеличивая время хождения с 2 - 3 минут до 10 - 12 минут и более. Минимальная температура воздуха, при которой детям разрешается ходить босиком, +20 - 22°C. Затем детей приучают ходить босиком и в помещении.

Оздоровляющее воздействие воздуха необходимо также использовать при организации дневного сна и прогулок.

Солнечные ванны оказывают благотворное влияние на организм только при правильном их использовании, иначе они могут причинить вред: вызвать тяжелые ожоги, заболевания глаз, обострение некоторых болезней (туберкулез легких, желудочно-кишечные расстройства и др.).

Непрерывное пребывание детей под прямыми солнечными лучами вначале составляет 5 минут, постепенно его доводят до 10 минут. В течении дня общая

продолжительность солнечных ванн может достигать 40-50 минут.

Вода является весьма эффективным фактором оздоровления и закаливания. Водные процедуры могут быть местными (умывание, ножные ванны, обтирание и обливание до пояса) и общими (обтирание и обливание всего тела, купание в бассейне или открытом водоеме).

Температура воды должна быть +28 - 36°C, тогда вода не вызывает большого напряжения механизмов терморегуляции. При этом тело ребенка не должно быть переохлаждено или перегрето. При обливании водой, купании в открытом водоеме на организм оказывают влияние не только температура воды, но и ее давление, а при приеме солевых, хвойных ванн, купании в море, лечебных источниках - еще и химический состав воды. Обтирание после любой водной процедуры сухим полотенцем является одновременно массажем и способствует лучшему кровенаполнению кожи, а, следовательно, и ее питанию. Водные процедуры - возбуждающее и тонизирующее средство, поэтому проводить их следует после утреннего или дневного сна.

Закаливание осуществляется в процессе различных водных процедур: умывания (ежедневно проводится не только с гигиенической, но и с оздоравливающей целью), ножных ванн, обливания ног (эффект будет только в том случае, если прохладную воду лить на теплые ноги ребенка), контрастного обливания всего тела при температуре воздуха не ниже 23 °С, купания в открытых водоемах (бассейн, река, озеро, море).