

## Как сохранить и укрепить здоровье ребенка, используя закаливающие процедуры

Мы никогда не найдем путь в страну здоровья, если не будем закалять организм детей. Закаливание является прекрасным и доступным средством профилактики заболеваний и укрепления здоровья детей.

Не случайно известные исторические личности использовали различные виды закаливания; Лев Толстой с ранней весны до первого снега ходил босиком, академик И.П.Павлов в 80 лет купался в Неве до поздней осени, а зимой носил легкую одежду, в проруби купался Крылов, а Пушкин принимал ванны со льдом.

Закаливание- это комплекс методов и приемов целенаправленного повышения функциональных резервов организма, его устойчивости к неблагоприятным факторам окружающей среды;

Закаленный человек быстро и без малейшего вреда для здоровья приспосабливается к любым изменениям  $t$  - воздуха, легко переносит холод и жару, сохраняя при этом бодрость и работоспособность.

Закаливание должно занимать ведущее место в воспитании здорового ребенка, представлять собой комплексную систему воспитательных гигиенических воздействий. Суть закаливания состоит в следующем.

Постепенно изо дня в день организм подвергается влиянию воздуха, воды и солнца. Эти природные факторы действуют на кожу и подкожные ткани, содержащие нервные рецепторы, чувствительные ими Холодовым или к тепловым воздействиям.

Первых намного больше. Систематическое закаливание постоянно тренирует эти рецепторы, импульсы от которых поступают в высшие отделы нервной системы. Одновременно происходит тренировки сосудистого аппарата кожи.

Под влиянием холода просветы сосудов суживаются, за счет чего возрастает кровенаполнение в других отделах сердечно-сосудистой системы.

Это один из основных механизмов выработки устойчивости к резким похолоданиям в окружающей среде.

Закаливание следует начинать, прежде всего, с устранения имеющегося перегревания. В помещении  $t$  - воздуха не должно превышать  $+ 20$  с, а воды для умывания  $+37$  с.

Посмотрим, как одеваются наши дети. Зимой, закутанные с головы до ног «заботливыми» руками мам и бабушек, дети наши бывают, похожи на неуклюжих медвежат. Даже весной и летом далеко не у каждого малыша можно увидеть открытые уши.

Да и в домашней обстановке дети нередко носят шерстяные вещи. Тем самым создаются условия для перегревания, формируется большая уязвимость растущего организма к охлаждению и последующему простудному заболеванию.

Итак, первое условие эффективного закаливания ребёнка использование не перегревающей одежды.

Хорошее закаливающее действие оказывает хождение босиком. Установлено, что на подошве стопы имеется значительно больше  $t$ -ных рецепторов, чем на остальных участках кожи. Выявлено на взаимосвязь этих рецепторов со слизистой оболочкой верхних дыхательных путей и всех внутренних органов. Активным пропагандистом этого метода является известный специалист по лечебной физической культуре профессор СИ. Иванов.

За рубежом широко используется методика немецкого учёного Севанстьяна Кпейппа. Она включает хождение по разным видам почвы.

Большинство малышей любят ходить босиком. Препятствовать им в этом не следует. Однако начинать нужно с малых и непродолжительных воздействий, например, приучать ребёнка находиться некоторое время (до 3-5 мин.) босиком на коврике или одеяле. В жаркие летние дни можно бегать по траве или по песку. Затем можно разрешать бегать по полу, постепенно увеличивая время (15-20 мин.). Такой метод закаливания успешно использоваться и в режиме детского сада при выполнении упражнений гимнастики и на занятиях по физкультуре.

В быту ребёнка в целях закаливания необходимо искусственно создавать контрастные температуры. Например, когда ребёнок ещё не спит, и согрелся под одеялом, можно его быстро сдёрнуть и через несколько секунд набросить на ребёнка опять. Такая забава нравится и полезна многим.

Итак, правильное использование теплозащитных свойств одежды и регулирование  $t$  воздуха в помещении является обязательными условиями эффективного пассивного закаливания.

Активное закаливание подразумевает применение специальных  $t$ -ных дозированных воздействий, т.е. закаливание процедур.

Первый принцип - систематичность и последовательность. Закаливание должно проводится ежедневно, и занимать особо место в режиме дня ребёнка. Перерыв быстро приводит к исчезновению эффективности.

Следующий принцип - учёт индивидуальных особенностей ребёнка и состояние его здоровья.

Можно ли начинать закаливание детей, часто болеющих респираторными заболеваниями?

На этот вопрос можно ответить утвердительно, однако, методы и приёмы закаливания детей быть более щадящими в период выздоровления. Во время заболевания закаливающие процедуры не применяются. Любое закаливание должно вызывать положительные эмоции у ребенка. Плач и беспокойство снимают, и то ликвидируют эффект закаливания, тогда как положительные эмоции его закрепляют.

Существующие методы закаливания можно разделить на 2 группы; Традиционные и нетрадиционные. К первым, наиболее удобным относятся методы закаливания воздухом. Это объясняется тем, что

потребность растущего организма в кислороде более, чем в 2 раза превышает, токовую у взрослых. Под влиянием воздушных ванн повышается тонус нервной системы, улучшается деятельность сердечной сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем.

Именно поэтому так благотворно действуют прогулки на свежем воздухе, о чем замечательно сказал А.С. Пушкин;

-Друзья мои! Возьмите посох свой

Идите в лес, бродите по долине,

И в долгу ночь глубок вам будет сон.

В условиях детского сада можно применять метод контрастных воздушных ванн.

Суть метода;

Все дети засыпают в среднем через 3-7 минут после укладывания. Открывают фрамугу, и температура воздуха в спальне в течение 5-10 минут снижается до +12. Если температура в спальне снижается до +10, фрамугу закрывают на несколько минут и потом открывают, стараясь, все время поддерживать температуру +12.

Для контроля во время сна за температурой воздуха надо следить, иметь в спальне не менее двух термометров, которые подвешиваются в разных местах на уровне кроватей.

С древнейших времен для закаливания используется вода. Она оказывает более сильное оздоровительное действие, чем воздух. Наверное, нет здорового ребенка, которому вода не доставляет радости. Очень хорошо сказал об этом К.Чуковский в знаменитом «Мойдодыре» «Давайте же мыться, плескаться, Купаться, нырять, кувыркаться». Традиционные методы закаливания водой делятся на местные и общие.

К местным- умывания после сна, мытье рук и ног, игры с водой. Общим - обтирания, обливания, купания. Доказано эффективность обмывания стоп водой снижением температуры, начиная с +30.

Полоскание горла сначала теплой, затем прохладной, впоследствии холодной водой, также дает положительные результаты у детей дошкольного возраста 4-6 лет. Для полоскания можно применять отвары трав зверобоя, шалфея, ромашки, багульника. Это эффективное средство, защищает от заболеваний как ангиновых, аденоидных вегетации.

Итак, если мы хотим видеть детей здоровыми, то должны закалывать их с раннего возраста. В минимум закаливания входит обязательное использование не перегревающей одежды, пребывание ребенка в помещении при температуре воздуха не более +18 С, ежедневное применение контрастных воздушных или водных процедур. Солнце, воздух и вода должны быть друзьями с первых дней его жизни.

Задача педагога, родителей и медиков в дошкольном учреждении - сделать все возможное для гармонического вхождения этих природных факторов в жизнь каждого ребенка.