

«Методы закаливания»

Закаливание - это комплексная система оздоровительных воздействий, направленных на достижение устойчивости, невосприимчивости организма к вредным для здоровья метеорологическим и другим факторам. Такая устойчивость может быть достигнута только в результате систематической тренировки и постоянного совершенствования механизмов адаптации. В организме при закаливание тренируются нервные окончания, чувствительные к температурным воздействиям. Одновременно природные факторы - солнце, воздух и вода – действуют на сосудистый аппарат кожи и подкожной клетчатки. Под действием холода просветы кожных и подкожных сосудов суживаются, за счет чего возрастает кровонаполнение во внутренних органах. В результате теплоотдача уменьшается, а теплопродукция возрастает. Поэтому даже длительное холодное воздействие не изменяет сколько-нибудь заметно температуру тела закаленных людей. Известно,

что детям до 7-8 – летнего возраста присущи более высокие показатели теплоотдачи, чем взрослым. Это может приводить к быстрым переохлаждениям и перегреваниям. Причем если дошкольники легко переносят снижения температуры тела на 2 градуса, то ее повышение на 2 – 2, 5 градуса может быть опасным для их здоровья.

Закаливание может проводиться с помощью окружающего воздуха. В помещениях для детей его температура не должна превышать 20 градусов (это максимум для детей раннего возраста) и 18 градусов (для дошкольников и школьников). С целью эффективной тренировки аппарата терморегуляции температуру воздуха в помещениях необходимо специально изменять в определенном диапазоне – от 16 градусов до 23 градусов. Заметим, что температурный режим зависит от вида деятельности детей: при активных мышечных действиях (подвижные игры, физкультурные занятия) воздух должен быть прохладным, при спокойных действиях – более теплым. Следует с самого раннего возраста постепенно приучать ребенка спать при открытой форточке, завешенной марлей.

В специальных исследованиях выявлено, что излишне теплая одежда нарушает нормальное развитие терморегуляции, а также обменных процессов, устойчивость к инфекциям. Главные правила: одевать детей нужно по погоде на данное время дня; осенью и зимой одежда должна быть достаточно теплой, но не слишком тяжелой, позволяющей двигаться без затруднений; летом лучше носить одежду из хлопчатобумажных или льняных тканей.

Методы воздушного закаливания просты и удобны. Уже само пребывание ребенка на открытом воздухе имеет общеукрепляющее и оздоровительное значение. Под действием воздушных ванн, потоков воздуха повышается тонус нервной системы, возрастает работоспособность, улучшается работа сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем, эндокринных желез. Поэтому прогулки дошкольников и младших школьников должны в совокупности продолжаться ежедневно не менее 4 часов. Основу традиционного метода воздушных ванн для закаливания детей составляет постепенное снижение температуры воздуха от +20 градусов до +10 градусов с разной длительностью пребывания детей в облегченной одежде.

Ходьба босиком – замечательное закаливающее средство. Установлено, что на поверхности стопы имеется много температурных рецепторов, которые непосредственно связаны со слизистой оболочкой дыхательных путей, а также практически со всеми внутренними органами. На первом этапе лучше ходить в носках, затем босиком по коврику или одеялу в течение нескольких минут. Потом этот срок увеличивается, ребенок может бегать босиком и по полу, летом - по траве на лесной поляне или по песку у реки. Простое и надежное профилактическое средство - после прогулок босиком вымыть ноги с мылом. Эффективность закаливания возрастает при использовании специальных температурных воздействий и процедур. Основные принципы их правильного применения должны знать все родители: систематичность и последовательность; учет индивидуальных особенностей ребенка, его физиологических и эмоциональных реакций на процедуру; состояние здоровья; комплексное использование природных факторов и климатогеографических условий.

Хорошим закаливающим и общеукрепляющим средством могут быть – при соблюдении правил их выполнения – солнечные ванны, обладающие многосторонним действием на организм. Главное их оздоровительное значение состоит в бактерицидности (многие бактерии и вирусы под воздействием прямых солнечных лучей погибают, в повышении сопротивляемости организма к простудным и другим болезнетворным факторам. Однако надо знать, что воздействие солнечной радиации полезно только при умеренных ее дозах. Хотя у детей и подростков чувствительность к ней ниже, чем у взрослых, тем не менее при длительном пребывании на солнце, особенно без движения (как это присуще многим семьям, загорающим летом целыми днями на берегу моря, возможны ожоги и даже тепловые и солнечные удары.

Поэтому первые солнечные ванны, особенно для астеничных, а также светловолосых детей, в утренние или послеобеденные часы при температуре воздуха +20 градусов и более не должны превышать 7 –10 минут. Через 3 –5 дней длительность процедуры можно увеличить на 8 –10 минут, а позднее и чередовать пребывание ребенка на солнце с купанием в реке или море с интервалами в 15- 20 минут. Полезно принимать солнечные ванны в движении – в подвижных играх или занимаясь физкультурными упражнениями. При первых признаках перегревания (покраснение лица, потливость, головная боль) ребенка следует немедленно увести в тень, умыться прохладной водой, напоить такой же водой, на лоб положить повязку, смоченную в холодной воде, и уложить на некоторое время.

Солнечное закаливание обычно связывают с летней порой. Между тем и зимнее солнце оказывает благотворное оздоровительное и закаливающее влияние. Особенно эффективно воздействие солнечной радиации в горах.

Вода является более сильным закаливающим средством, чем воздух. Все традиционные методы водного закаливания делятся на общие и местные. К первым относятся обтирания, обливания, души, купания; ко вторым - умывание, мытье рук и ног, игры с водой. Достаточно эффективными для закаливания детей могут служить такие простейшие способы, как обмывание стоп и голеней при постепенном снижении температуры воды (до 0, 5 – 1 мин, а также полоскание горла – сначала теплой, затем прохладной водой.

Купание в открытых водоемах, одно из самых полезных оздоровительных средств, когда действуют все природные факторы. Ведущее правило закаливания при этом заключается в зависимости длительности купания от температуры воды и воздуха. К сожалению, большинству родителей эти нормативы неизвестны. Советуем руководствоваться следующими элементарными и надежными критериями: при первых проявлениях дрожи у ребенка его следует немедленно вывести из воды, завернуть в полотенце (но не растирать, а затем дать ему немного полежать на солнце; находясь в воде, даже теплой, ребенок должен двигаться, иначе он будет быстро замерзнуть.