

Растим детей здоровыми

Одним из основных направлений оздоровления детей является закаливание.

Закаливающий эффект достигается систематическим, многократным воздействием на организм ребенка того или иного закаливающего фактора и постепенным повышением его дозировки.

Закаливание – один из основных способов повышения сопротивляемости организма к колебаниям температуры внешней среды, а следовательно, к простудным заболеваниям.

Систематическое закаливание укрепляет не только нервную систему, но и сердце, легкие, улучшает обмен веществ, словом работу всех органов и систем.

Когда же нужно начинать закаливание? С первых месяцев жизни. В детском возрасте быстрее образуются условные рефлексы, лежащие в основе закаливания.

Для того чтобы закаливающие процедуры дали положительные результаты, необходимо соблюдать некоторые правила.



Закаливание должно проводиться систематически, ежедневно. Переходить к более сильным раздражителям, например, снижать температуру воды при водных процедурах, нужно постепенно и очень осторожно. Необходимо соблюдать индивидуальный подход к ребенку. Учитывать особенности его организма и помнить: что полезно одному ребенку, может принести вред другому.

Закаливание воздухом. Воздушные ванны наиболее «нежны» и безопасны в арсенале средств закаливания. С них рекомендуется начинать систематическое проведение закаливающих процедур.

Для детей дошкольного возраста температура в помещении должна быть не ниже 18С.



Продолжительность первых ванн – 2-3 минуты. Постепенно она увеличивается и доводится до 40-45 минут. Во время воздушных ванн ребенок находится в трусиках и делает энергичные движения (гимнастика, подвижные игры).

Одной из форм закаливания холодным воздухом зимой является сон при открытой форточке.

Закаливание водой. Еще древние греки считали, что «вода смывает все душевные страдания». Вследствие большой теплопроводности вода является более эффективным средством закаливания и оказывает гораздо большее термическое воздействие, чем воздушная ванна той же температуры. Кроме того, вода оказывает массирующее давление на ткани тела и кожу, особенно при плавании и душе под напором. Это способствует улучшению кровообращения.



Водные закаливающие процедуры бывают местные и общие.

Местные процедуры – это ванны для рук и ног, влажные обтирания, обливание ног.

Местные процедуры проводят с постепенным усилением воздействия, начиная с более слабодействующих либо снижая каждый раз температуру воды. Надо особенно внимательно следить за исходным состоянием здоровья детей, их реакцию на процедуру, учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка.



Местное обтирание является переходной стадией к общему обтиранию, но оно может проводиться и длительно – у детей ослабленных,

перенесших недавно заболевание.

Хорошая закаливающая процедура – ежедневное умывание прохладной водой. Начинают умывание водой комнатной температуры. Моют руки до локтя, шею, лицо.

Общие процедуры. К ним относятся – ванны, влажное обтирание, обливание, душ, купание.

Лучшее время для обтирания, обливания, душа – утренние часы после пробуждения или утренней гимнастики, когда кожа равномерно согрета, что обеспечивает хорошую сосудистую реакцию. В условиях детского сада эти процедуры проводятся после дневного сна, а летом – перед обедом.



При любой водной процедуре нужно считаться с ощущениями и самочувствием ребенка. Если ему неприятна процедура, значит, не следует спешить со снижением температуры воды. Только та процедура достигает цели, укрепляет организм, которая доставляет ребенку удовольствие.

Среди всех природных факторов закаливания наиболее сильнодействующими являются солнечные лучи.

Сила физиологического воздействия солнечных лучей значительна, поэтому пребывание детей дошкольного возраста, особенно первых трех лет жизни, в не защищенных от солнца местах ограничивается.

При проведении любой закаливающей процедуры нужно стремиться к тому, чтобы она вызывала у ребенка радостное настроение, положительные эмоции, только тогда она станет полезной для здоровья.

Борисов Святослав Николаевич –
инструктор по физической культуре