

Закаливание детей

Здоровый образ жизни и закаливание всегда идут рука об руку. Нельзя стать здоровым без тренировки иммунных систем организма: сопротивляемость организма неблагоприятным факторам повышается путем их последовательного воздействия на организм в малом количестве. Польза закаливания заключается в том, что благодаря ему улучшается терморегуляция организма и реакция сердечно-сосудистой системы на изменение температуры окружающей среды.

Чем полезно закаливание? Закаленному ребенку не страшны перепады температуры воздуха, холодный ветер или переохлаждение. Дети, родители которых выбрали закаливание в качестве профилактики простуды, очень редко болеют. Крепкое здоровье обеспечивает хорошее настроение и нормальное физическое, умственное и психическое развитие малыша.

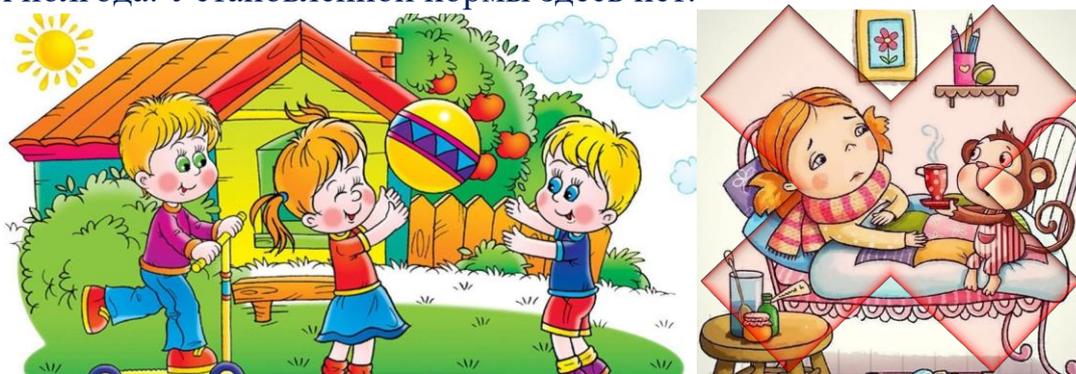
Даже несмотря на постоянную нехватку времени, на укрепление здоровья своего ребенка все же можно выделить 30–40 минут в день. Этого вполне хватит, чтобы провести закаливающие процедуры.

Влияние закаливания на организм ребенка

Закаленный ребенок приучен к холоду и не боится бактериальных инфекций, вызывающих ЛОР - заболевания. Регулярное проведение закаливающих процедур с постепенным увеличением их интенсивности, приводит к тому, что при воздействии холода здоровые сосуды резко сжимаются и быстро расширяются для обеспечения кровотока и поддержания температуры тела.

Ребенок, который не готов к температурным перепадам, быстро заболевает в холодное время года. Вдыхая холодный воздух, сосуды слизистой носоглотки сжимаются, затрудняя согревающее движение крови в верхних дыхательных путях. Вирус легко проникает в клетку, которая со временем отторгается, а на поврежденном участке поселяется бактериальная инфекция. Иммунная система защищает от вредоносных бактерий только в том случае, если у ребенка нормальное кровообращение. Цель закаливания — приучить организм адекватно реагировать на холод и защититься от простудных заболеваний.

Влияние закаливания индивидуально для каждого ребенка. У кого-то сосуды начинают реагировать через месяц, а кому-то понадобится на это целых полгода. Установленной нормы здесь нет.



Самые популярные способы закаливания

Можно выделить специальные и неспециальные способы. Неспециальные методы – это создание необходимых условий для закаливания малышей дошкольного возраста: свежий чистый воздух, температура, одежда по погоде.

Чтобы выполнить все необходимые требования к уровню качества воздуха в комнате, его проветривают до пяти раз в сутки сквозным способом. Подобное пульсирующее проветривание позволяет выработать у детей устойчивость к холоду.

При этом специальные методы представляют собой непосредственно закаливающие мероприятия, которые зависят от времени года и конкретных возможностей определенного дошкольного учреждения.

Будет оптимально, если неспециальные и различные специальные способы укрепления организма малышей будут доступны для того, чтобы воспроизводить их дома.



Как правильно закалять ребенка?

Закаливание — это путь к здоровью ребенка. Но это верно только в том случае, если оно проводится правильно.

Первая сложность заключается не в составлении графика закаливающих процедур, а в выборе продолжительности и интенсивности нагрузки. Здесь придется пробовать всё на опыте. Воздействие не должно быть слабым: оно не принесет результата и не имеет смысла. Также нельзя отдавать предпочтение сильному воздействию (слишком холодная вода, затянувшиеся обливания и т. д.). В таком случае ребенок попросту испытает стресс и отрицательные эмоции, а эти факторы подавляют работу иммунной системы. Цель закаливания состоит в обратном — в укреплении и поддержании

Эффективное закаливание предусматривает постепенное увеличение регулярного воздействия на организм раздражающего фактора. Закаливание не даст результата, если проводить процедуры редко, делать перерывы, а также постоянно придерживаться выбранной температуры воды или продолжительности воздействия.



Закаливание солнцем и воздухом

Это самый доступный и простой способ для детей. Полезное на организм действие оказывают следующие его характеристики: процент влаги, температура, а также движение частиц.

Закаливание солнцем в детском саду начинают с воздушных ванн, к примеру, переодеваясь утром на улице или делая утреннюю зарядку под его лучами, потом подключают сон с распахнутой форточкой – для начала только дневной, потом и ночной (летом). Лучше всего в помещении поддерживать температуру в районе 20°С.

Перед самой школой у детей закаливание воздухом осуществляется более интенсивно при прогулках на свежем воздухе при любой погоде по 4 часа. Необходимо, чтобы одежда для прогулок была достаточно теплой, а также легкой, не стесняющей движений малыша.

Ходьба босиком

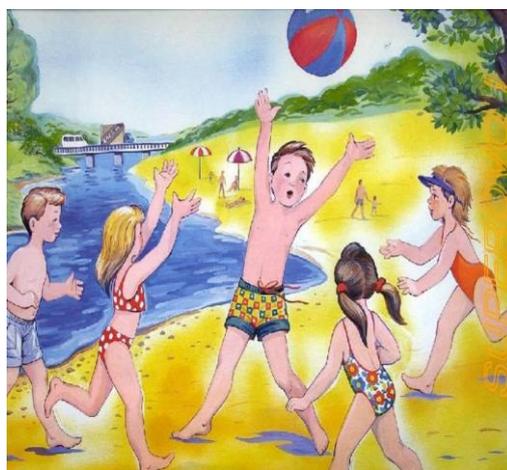
Не запрещайте на отдыхе, а скорее, наоборот, разрешайте малышам ходить по пляжу босиком. Это укрепляет здоровье, поскольку происходит естественный массаж ног. Только необходимо соблюдать правила безопасности. Внимательно проверьте, чтобы предметов, которые могут поранить кожу, не было вокруг.

Закаливание солнечными лучами

Солнце стимулирует рост ребенка, укрепляет нервную систему, увеличивает сопротивляемость организма различным инфекциям, ускоряет обменные процессы.

Закаливание солнцем – это довольно интенсивный способ укрепления организма. При слишком долгом пребывании под солнечными лучами могут появиться различные нежелательные реакции, начиная от недомогания и слабости и заканчивая солнечным ударом.

Закаливание солнцем можно начинать в тени деревьев, потом постепенно переходят на солнечные местные ванны отдельных частей тела (ног, рук), со временем увеличивая длительность принятия таких ванн. Это необходимо делать утром и вечером, наблюдая за тем, как себя чувствует малыш. Принятие солнечных ванн начинают с 4 минут, доводя постепенно время пребывания на солнце до получаса. Укрепление организма малышей завершают в дальнейшем обливанием водой. Питье и головной убор – это непереносимые условия закаливания солнечными лучами.



Закаливание водой

Вода – это самый мощный способ укрепления организма. Для малышей в режим дня непременно вводят регулярное мытье рук – с утра, до и после употребления пищи, после прогулки и туалета. Помимо гигиенического значения, тщательное мытье рук холодной водой также выполняет закаливающую роль. Спустя время режим укрепления организма водой можно расширить: мыть попеременно руки до локтей, лицо и шею холодной и теплой водичкой.

Чистка зубов с прохладной водой – это один из отличных вариантов закаливания ротоглотки. Прекрасным эффектом обладает также полоскание горла водой после приема пищи. После серии подобных полосканий сокращается частота воспалительных заболеваний горла и носоглотки.

Закаливание детей водой следует начинать с тщательного обтирания тела махровой влажной рукавичкой. Для начала обтирают исключительно руки, шею и ноги, увеличивая постепенно площадь обтирания, длительность процедуры и температуру воды. После обтирания необходимо интенсивно растереть кожу чистым сухим полотенцем. Лишь после подобной подготовки переходить можно к обливаниям.

Начинают с воды, температура которой 39°C , спустя 3-4 суток ее на пару градусов понижают. Летом обливаться можно на улице, а когда похолодает – в ванной комнате.

При подобном виде укрепления организма дошкольников важна также постепенность. Чтобы к нему привыкнуть, обливание начинают с ног, поднимаясь постепенно выше. При этом общее обливание советуют проводить детям с 9 месяцев. Помимо него, водные закаливающие процедуры включают с полутора лет душ, а также купание с 3 лет в природных водоемах.



Ножные ванны

Купание
в водоёмах



Обтирание
мокрым
полотенцем



Обливание

Как сочетать закаливание детей и спорт?

Детское закаливание однозначно укрепляет иммунитет организма. В сочетании с двигательной активностью, закаливание дает двойной эффект: улучшаются показатели физического развития ребенка, повышается его сила и выносливость в целом.



Сочетание закаливания детей и спорта имеет свои особенности. Например, после солнечных ванн не стоит играть в подвижные игры, требующие физической нагрузки — отложите игру на полтора часа, чтобы организм успел справиться с полученной дозой ультрафиолета и тепла.

После занятий физкультурой обязательно захочется смыть пот, совместив душ с закаляющими процедурами. Слишком холодная вода закроет поры кожи и не смоет кожный секрет, а горячая наоборот — расслабит тело и лишит его тонуса.

Активные занятия спортом хорошо сказываются на развитии дыхательной системы ребенка. В сочетании с закаливанием горла или ног это уже само по себе является отличной базой для крепкой иммунной системы. Последовательность и грамотное сочетание физических упражнений с закаляющими процедурами укрепят тело ребенка, подарив ему здоровье, ловкость и выносливость.

Главные враги закаливания

Чтобы закаливание действительно укрепляло иммунитет, а не было механическим действием «для успокоения совести», кроме обтираний-обливания-воздушных ванн, о которых мы поговорим ниже, важно соблюдать такие правила:

1. Прекратить тепло одевать и кутать.
2. Трижды в день устраивать сквозное пятиминутное проветривание комнаты.
3. Не спешить с приемом жаропонижающих средств, если у ребенка температура не достигла 38,5°C или даже 39°C, но он температуру переносит без судорог.
4. При любой возможности гулять, выходить на природу.
5. Не заставлять ребенка есть.
6. Не перегружать ребенка кружками и секциями.
7. Свести к минимуму употребление пищи из микроволновой печи.
8. Ограничить использование бытовой химии в доме.
9. Если вы прекратили закаливание по причине болезни, продолжить процесс нужно, когда острое состояние минует. Если перерыв длился 5-10 дней, условия закаливания остаются прежними. Если же перерыв длился 10 суток или более, то температуру воды (воздуха) нужно повысить на 2-3°C, по сравнению с таковой при последней закаляющей процедуре.

Рекомендации

Не разрешайте детям купаться голодными либо менее чем через полтора часа после приема пищи. Дети до года воздушные ванны могут принимать примерно через полчаса после еды. А вот детям постарше их можно делать через полтора часа.

Процедуры проводите регулярно, долгих перерывов не делайте. Их длительность и интенсивность наращивайте постепенно.

Желательно процедуры совмещать с играми. Пойте песенки, разучивайте стихи, используйте игрушки, в особенности мяч. В этом случае любому ребенку понравится сам процесс закаливания, кроме того, ему пойдут на пользу такие развивающие занятия.

Процедуры сочетайте с аккуратным массажем стоп. Дайте возможность ребенку походить босыми ногами по песку или траве. Хотя переохладения ног не допускайте, поскольку у детей терморегуляция еще несовершенна.

Делайте все вместе с маленькими детьми. Малыши за взрослыми очень любят повторять, поэтому используйте это, станьте для него хорошим примером.

Верное укрепление организма малышей летом важно для состояния их здоровья в дальнейшем холодное время года. Нужно понимать, что вне зависимости от возраста, ребенок, закаленный летом, с легкостью адаптируется зимой к различным вирусным инфекциям. Регулярные процедуры его делают крепким, сильным, а его развитие – более гармоничным.

Противопоказания при закаливании солнцем

Существуют противопоказания к укреплению организма малышей – это жар, острые инфекции, травмы, ожоги, заболевания сердечно-сосудистой системы, высокая нервная возбудимость, недостаток веса. Проводить закаливание солнцем, воздухом и водой необходимо с учетом возраста малыша, а также его индивидуальных особенностей. Огромное значение имеет состояние здоровья, общее физическое развитие, тип нервной системы. Выбирая метод оздоровления, следует обратиться за советом к специалисту.

