

Консультация «Если хочешь быть здоров - закаляйся!»

Закаливание - один из наиболее эффективных методов повышения сопротивляемости детского организма резким колебаниям температуры воздуха и, что особенно важно, так называемым простудным заболеваниям. 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. Для закаливания используются факторы внешней среды – воздух, вода, солнце.



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

Виды закаливания.

Закаливание воздухом. Наиболее доступное средство закаливания в любое время года. Систематическое пребывание ребенка на воздухе способствует более быстрой адаптации организма к смене температурных условий.



Эффективным средством закаливания является хождение босиком в летнее время (по траве, песку, гравию). Минимальная температура воздуха при которой детям разрешается ходить босиком +20 – 22С. Затем детей постепенно приучают ходить босиком и в помещении.

Совет одного из старейших педиатров Г.Б.Гецова: «Гулять в любую погоду, кроме особо отвратительной!» Но следует помнить, что правильная одежда для ребенка должна предусматривать возможность двигаться. Ребенок должен вернуться с прогулки непотным, с сухими и теплыми ногами.



Водные процедуры. Закаливание водой начинают с самых слабых воздействий, которые вскоре заменяются общими процедурами. Наиболее мягкой водной процедурой является влажное обтирание, после которого кожу ребенка необходимо растереть мягким сухим полотенцем. Сначала обтирают руки и ноги,

затем все тело. К местным процедурам относится обливание ног водой. При этом смачивают нижнюю половину голени и стопы.

Обливание ног проводят при t° воздуха в помещении не ниже 20°С. К местным водным процедурам относятся местные

ванны для рук и ног. Ручные ванны можно проводить во время игры с водой. Ножные ванны оказывают не только местное, но и общее воздействие на организм ребенка. Ножные ванны проводятся детям с 1,5 лет. Сначала ребенку моют ноги теплой водой, затем все более холодной (снижают t° через 4-5 дней на 1°C и доводят до 22°C , детям старшим 18°C). Продолжительность ножной ванны от 1 до 3 мин. Ноги должны быть при этом теплыми. В этом случае воздействие холодной воды вызывает соответствующую реакцию со стороны кровеносных сосудов.

При обливании или мытье холодных ног такой реакции не наступает. Поэтому обливание ног нужно проводить после дневного сна.

Душ является более сильным закаливающим средством, чем обливание, поскольку на кожу ребенка оказывают воздействие более сильные струи воды, возбуждающие ребенка. Особенно он полезен детям вялым и заторможенным.



Солнечные ванны. Оказывают благотворное влияние на организм только при правильном их использовании, иначе могут причинить вред (вызвать ожоги, заболевания глаз, обострение некоторых болезней и др.).

Непрерывное пребывание детей под прямыми солнечными лучами вначале составляет 5-10 минут, постепенно доводят до 40-50 минут, но обязателен головной убор (в теплое время года).

Прогулка является мощным средством закаливания организма. Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 4 – 4, 5 часов. Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину – до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна.



Закаливание солевой дорожкой. Эффективным средством закаливания является хождение по солевым дорожкам. Эффект солевых дорожек заключается в том, что соль раздражает стопу ребенка, богатую нервными окончаниями. Процедура состоит в следующем. Берутся три полотенца. Первое полотенце опускается в солевой раствор (на 1 литр воды 90 гр. соли) и затем расстилается на полу или полиэтиленовой пленке. Второе полотенце, намоченное в пресной воде комнатной температуры, кладется рядом с первым. Третье полотенце остается сухим. Ребенок встает ногами на первое полотенце, выполняет притопывание, прыжки и т. д. в течение 4-5 минут, затем переходит на второе полотенце, стирает соль с подошвы ног, будто бы он пришел с улицы, и вытирает ноги о половик, а затем переходит на сухое полотенце и вытирает ступни ног насухо. При проведении закаливания на солевых дорожках важно предварительно разогреть стопу.