

Закаливание в домашних условиях

Закаливание – это научно обоснованное систематическое использование естественных природных факторов с целью улучшения адаптации организма к изменяющимся параметрам окружающей среды.

Элементы закаливания в повседневной жизни – это мытьё рук до локтя, умывание. К этому ребёнка приучают постепенно. Выбирая способы закаливания для своего ребёнка важно помнить общие для всех видов закаливания **правила**:

1. начинать закаливание лучше в тёплое время года при условии полного здоровья ребёнка (отсутствие кашля, насморка и т. д.)
2. необходима предварительная подготовка организма для закаливания
3. большая осторожность в первых шагах закаливания
4. консультация и контроль со стороны врача детской поликлиники

Основными средствами закаливания служат естественные факторы, которые необходимы для жизни и здоровья: воздух, вода и солнце.

Наиболее доступным средством закаливания является **воздух**.

При проведении воздушных ванн у детей повышается потребление кислорода, улучшается деятельность нервной системы, более крепким становится сон, возрастает аппетит.

В тёплое время года воздушные ванны проводятся во время прогулки (свето-воздушные ванны).

Закаливание воздухом не требует специальных процедур. Главное, чтобы ребёнок больше гулял, всегда был одет по погоде, не перегревался и не переохлаждался. Форма одежды должна быть просторной, не сковывающей движения, обувь удобной, мягкой и по размеру.

Чем младше ребёнок, тем менее совершенен его механизм терморегуляции и тем быстрее он может переохладиться или перегреться. У каждого ребёнка своя температурная чувствительность. Вот почему важно следить за одеждой ребёнка и его состоянием.

Вырабатывать у ребёнка привычку к свежему воздуху необходимо и в помещении, где ребёнок находится. Летом форточки желательно держать открытыми круглые сутки, но при этом следует избегать сквозняков.

Следующий природный фактор, используемый в закаливании – **солнце**.

Многочисленные исследования и наблюдения детских врачей свидетельствуют об укрепляющем и закаливающем влиянии солнечных ванн на детский организм.

Продолжительность солнечных ванн начинается с 2 – 3 минут и увеличивается до 8 – 10 минут. Сеанс можно повторять 2 – 3 раза во время прогулки в зависимости от загара. Летом лучшее время для солнечных ванн с 10.00 до 11.30 часов.

К закаливанию природными факторами относится **водное закаливание**. Водные процедуры положительно влияют на организм: возбуждают аппетит, улучшают кровообращение, обмен веществ, тонизируют нервную систему, создают бодрое настроение, повышают защитные свойства организма.

Водным процедурам должно предшествовать закаливание воздухом. За ним следует обтирание ребёнка сухими рукавицами или полотенцем.

Сухие обтирания проводят в следующем порядке: вначале обтирание отдельных частей конечностей, затем – ближе к туловищу, в конце – обтирание туловища. После сухого обтирания на коже должно появиться лёгкое покраснение.

Водные процедуры могут быть местными (умывание, ножные ванны, обтирание и обливание до пояса) и общими (обтирание и обливание всего тела, купание в бассейнах, открытых водоёмах).

Детей раннего возраста приучаем к умыванию лица, рук до локтей водопроводной водой. Температуру воды постепенно (через каждые 3 – 4 дня) снижаем на 2 градуса, начиная с +35 до +28 градусов.

Влажные обтирания можно проводить через несколько дней после сухих обтираний, смочённой в воде и отжатой тканью, рукавицей или кусочком фланели. Сначала обтирают, слегка массируя кожу, верхние конечности – от пальцев к плечу, затем ноги – от стопы к бедру, далее грудь, живот и в последнюю очередь – спину. Температура воды для обтирания сначала +33 градуса, потом постепенно понижаем на 1 градус через 3 – 5 дней, конечная температура до +25 градусов. Обтирание лучше проводить утром после умывания.

Через полмесяца от начала проведения влажных обтираний можно приступить к обливанию ног. Как известно, переохлаждение ног нередко приводит к простудным заболеваниям, так как при сильном охлаждении рефлекторно сужаются кровеносные сосуды носоглотки, вследствие чего питание слизистых оболочек носа и зёва ухудшается, а жизнедеятельность микробов, всегда находящихся там, возрастает. Ежедневные ножные ванны не только являются средством закаливания ребёнка, но, кроме того, снижают потливость ног, служат профилактикой против плоскостопия. Наиболее благоприятное время для их начала – лето.

Местное обливание ног проводится из ковша ёмкостью 0,5 литра при температуре воздуха в помещении не ниже 20 градусов. Обливание ступней и голени начинают при температуре воды 35 градусов, далее её снижают на 1 градус в неделю. Сосуд с водой держат на близком расстоянии от тела (4 -5 см.). На каждое обливание расходуется $1\frac{1}{2}$ – $1\frac{1}{3}$ литра воды. Нижний предел температуры воды 25 градусов. Продолжительность ножных ванн невелика (20 – 30 сек.). Сразу после обливания ноги ребёнка обтирают сухим полотенцем до лёгкого покраснения кожи.

Контрастные ножные ванны считаются более сильным средством закаливания. Они проводятся так: берут два таза (или ведра), в один из них наливают тёплую воду (37 – 38 градусов), а в другую на 3 – 4 градуса холоднее. Ноги ребёнка до середины голени сначала погружают на 1 – 2 минуты в таз с тёплой водой, затем на 5 – 10 секунд в таз с более прохладной. На протяжении 7 дней температуру воды не меняют. Число попеременных погружений от 3 до 6. Температуру воды во втором тазу снижают на 1 градус в неделю и доводят в итоге до 25 градусов. Заканчивают процедуру сухим растиранием. Эффект от закаливания контрастными ножными ваннами будет только в том случае, если ноги у ребёнка до процедуры были тёплыми. В связи с этим проводить ножные ванны целесообразно сразу после сна или во второй половине дня между 17 – 19 часами, в период наибольшей активности ребёнка.

Закаливать ребёнка можно и нетрадиционными методами. Самый простой и доступный – это босохождение.

Главный смысл хождения босиком заключается в закаливании кожи стоп к влиянию пониженных температур, которое осуществляется путём действия низких температур пола, земли.

Начинают хождение босиком при температуре пола не ниже +18 градусов. Вначале дети ходят в носках в течении 4 – 5 дней, затем полностью босиком по 3 – 4 минуты, увеличивая время процедуры на 1 минуту и постепенно доводя её до 15 – 20 минут. Во время прогулки полезно ходить босиком по земле или траве, по песку. На кожу стоп в этом случае оказывает воздействие не только температура, но и соприкосновение с песком – массаж.

Подготовила: руководитель физического воспитания Дусметова Люция Раулевна

Литература

1. Айзман Р., Жарова Г. Закаливание – М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2006 г.
2. Аркин Е. Закаливание в системе физического воспитания дошкольника // Дошкольное воспитание, 2008 г. №1.
3. Мартынов С. М. Здоровье ребёнка в ваших руках – М.: Просвещение, 1991

