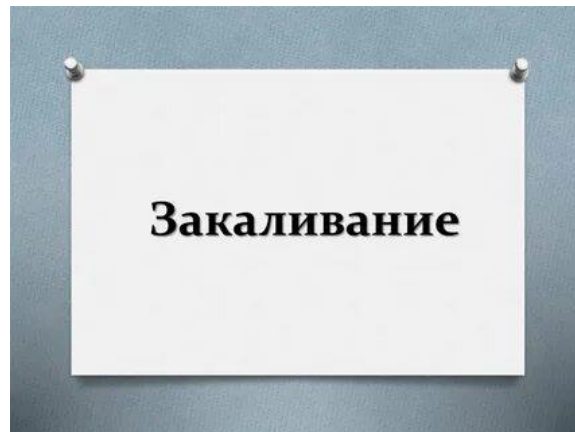


Закаливание – это комплексная система оздоровительных воздействий, направленных на достижение устойчивости, невосприимчивости организма к вредным для здоровья метеорологическим и другим факторам. Такая устойчивость может быть достигнута только в результате систематической тренировки и постоянного совершенствования 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.



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.

Ходьба босиком – замечательное закаливающее средство. Установлено, что на поверхности стопы имеется много температурных рецепторов, которое непосредственно связаны со слизистой оболочкой дыхательных путей, а также практически со всеми внутренними органами. Большинство малышей любят ходить босиком, и родителям следует поощрять это. 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.

Нетрадиционный метод контрастных воздушных ванн, который может применяться и в детских садах и дома. В домашних условиях проснувшись раньше, чем обычно, и укрыв ребенка одеялом, мама открывает фрамугу или окно и доводит температуру в спальне до +15, +14 градусов. Одновременно в соседней комнате включается обогреватель, и температура повышается до 22 градусов. Далее под веселую музыку проводится подвижная игра с ребенком, который в трусах, майке (через 2–3 недели без нее) и сандалетах на босую ногу перебегает из прохладной комнаты в теплую и обратно в течение 5–6 минут. Такие контрастные воздушные ванны проводятся круглогодично с постепенным увеличением разницы температур воздуха в комнатах до 15–20 градусов. Летом в одной из комнат устраивается сквозное проветривание или используются вентиляторы с регулируемой температурой воздушного потока.

Систематическое проведение таких процедур в дополнение к ежедневным прогулкам повышается устойчивость организма ребенка к сквознякам, к продолжительным охлаждениям и перегреваниям.

Хорошим закаливающим и общеукрепляющим средством могут быть – при соблюдении правил их выполнения – **солнечные ванны**, обладающие многосторонним действием на организм. Однако надо знать, что воздействие солнечной радиации полезно только при умеренных ее дозах.



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. 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.



Контрастные души отлично тренируют нервно – сосудистый аппарат кожи и подкожной клетчатки, совершенствуя физическую терморегуляцию, оказывают стимулирующее воздействие и на центральные нервные механизмы.

Существует ряд методик применения контрастного душа, но все они требуют специальной подготовки детей к этой сильной закаливающей процедуре. Начинать можно с известной процедуры контрастных ножных ванн с поочередным погружением ног ребенка в тазы с водой разной температуры (34 – 36 градусов и 18 – 20 градусов).

Итак, солнце, воздух и вода, тепло и холод могут и должны быть друзьями ребенка с первых дней его жизни. Задача родителей – в содружестве с медиками и педагогами сделать все возможное, чтобы закаливание стало обязательным компонентом здорового образа жизни наших детей.