

Если хочешь быть здоров.

По сути, закаливание – это тренировка для кровеносных сосудов, которые кроме других задач, выполняют еще и функцию терморегуляции организма. Химическая терморегуляция происходит за счет способности лимфоцитов и нейтрофилов, входящих в состав крови, вырабатывать специальные ферменты, поддерживающие температуру тела. А физическая терморегуляция – это способность самих сосудов сужаться и расширяться в зависимости от температуры внешней среды. Когда при жаре сосуды расширяются, организм отдает тепло вовне и температура тела понижается. При морозе, наоборот, сосуды сужаются и внутреннее тепло сохраняется. Научить сосуды быстро реагировать на смену температур, сделать так, чтобы при любой жаре и любом морозе организм сохранял примерно одну и ту же температуру. Закаленный ребенок перестанет бояться холода и жары, его организм будет сохранять температурный режим, то есть научиться терморегуляции. А все простудные болезни и бывают как раз оттого, что человек неадекватно реагирует на «отклонения» в температурном режиме.

Закаливание относится к неспецифическим методам профилактики. В отличие от медикаментозного вмешательства, курсов различных иммуноукрепляющих препаратов, при закаливании организм учится бороться с болезнями собственными силами, без постороннего вмешательства.

Современные родители стали забывать о закаливании, отдают предпочтение медикаментозным средствам. Забывая главное правило: «Легче не допустить, чем вылечить». Чтобы оградить ребенка от простудных заболеваний нужно с самого детства приучать его к смене температур, тренируя терморегуляцию организма.

Закаливание делится на местное и общее. Местное – это когда «температурному действию» подвергаются только отдельные части тела. Общее – когда холоду подвергается все тело. Кроме водных процедур, бывают и воздушные. Кроме того, закаливание делится на традиционное и нетрадиционное. Традиционное подразумевает воздействие на тело в течении всей процедуры водой или воздухом одной температуры. Она снижается постепенно от процедуры к процедуре. Нетрадиционные методы – это контрастные процедуры: чередование в течении одной процедуры теплой и холодной воды или воздуха. Последние признаны наиболее эффективными.

С чего начать?

Начинать надо аккуратно и постепенно. Лучше всего летом. Причем только тогда, когда ребенок здоров. Если что-то беспокоит, то сначала необходимо долечиться как следует и только потом приступать к закаливанию.

Закаляйся по правилам!

- благоприятный эмоциональный фон – одно из неизменных условий закаливания
- превратите закаливание в игру
- почаще говорите ребенку о том, что он здоров и будет болеть
- закаливать нужно постепенно
- нельзя прерывать закаливание, процедуры должны быть ежедневными
- не кутайте ребенка
- почаще разрешайте ходить босиком
- если ребенок заболел, прервите закаливание, а после полного восстановления организма продолжите процедуры с более щадящих температур
- во время проведения закаливания следить за тем, чтобы организм не переохладился

Методы закаливания

- ◆ воздушные ванны
- ◆ контрастные воздушные ванны
- ◆ влажное обтирание
- ◆ обливание традиционное
- ◆ обливание контрастное
- ◆ ножные ванны традиционные
- ◆ ножные ванны контрастные
- ◆ контрастный душ
- ◆ босохождение
- ◆ полоскание горла
- ◆ гигиенические процедуры

Выбрав для себя наиболее оптимальные методы закаливания, необходимо посоветоваться с врачом. Закаляйтесь вместе с ребенком, и дело пойдет веселее и эффективнее. Желаем успеха!