

Как закалялась сталь: укрепляем здоровье с самых первых дней.

Материал подготовила инструктор по физической культуре
МБДОУ №30 «Берёзка» Хлыстова О.И.

Все мы хотим, чтобы наши дети росли здоровыми и крепкими. Начинать «работать» в этом направлении следует уже с первых дней жизни малыша. Очень важно правильно подобрать нагрузки на маленький организм и грамотно их дозировать, придерживаясь принципа «золотой середины», – в этом случае вы будете избавлены впоследствии от множества «сюрпризов» в виде бесконечных детских болячек.

Что такое закаливание?

Закаливание – это система специальной тренировки организма, в том числе процессов терморегуляции, с использованием естественных факторов природы (воздух, вода, солнечные лучи). Это делается для того, чтобы расширить возможности приспособления человеческого организма к постоянно меняющимся температурным условиям.

Для нормального функционирования организма всегда должен поддерживаться температурный баланс. Это значит, что при любых внешних воздействиях температура тела должна оставаться на постоянном уровне. Достигается это за счет сбалансированных изменений в процессах теплоотдачи и теплопродукции. Воздействие же неблагоприятных факторов, даже в течение непродолжительного времени, - например, низких температур – может вызвать нарушения в работе этого механизма. Сбой может привести к повышению теплоотдачи, а следовательно, понижению температуры тела и развитию различных заболеваний.

Терморегуляцию организма совершенствуют различные тренировки.

Закалённый человек отличается от незакаленного тем, что даже длительное действие холода не нарушает его температурного гомеостаза (постоянства температуры тела). У такого человека при охлаждении уменьшаются процессы отдачи тепла во внешнюю среду, и наоборот, возникают механизмы, способствующие его выработке. Таким образом, мы видим, что физиологическая сущность закаливания заключается в совершенствовании терморегулирующих механизмов.

Повысить защитные силы организма и его адаптационные возможности, выработать индивидуальные реакции на холод или тепло несложно. Это делается по такому же принципу, как и наращивание возможностей мышц или памяти:

регулярные тренировки и постепенное возрастание нагрузок. Совокупность тренировок в данном случае и называется закаливанием.

Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ, уменьшает число простудных заболеваний в пять раз, а в отдельных случаях почти полностью исключает их возникновение, а также способствует повышению физической и умственной работоспособности.

Приступать к закаливанию никогда не поздно: в любом возрасте вы можете начать проводить закаливающие процедуры, и чем раньше оно начнется, тем здоровее и устойчивее будет ваш организм. Но учтите, что закаливание начинают при условии полного здоровья человека. Поэтому перед оздоравливающими процедурами необходимо проконсультироваться с врачом и решить, как проводить закаливание с учётом вашего возраста, индивидуальных особенностей и состояния здоровья.

Закаливание в режиме дня ребенка.

Закаливание организма должно проводиться систематически изо дня в день и в течение всего года независимо от погодных условий и без длительных перерывов. Лучше всего, если использование закаливающих процедур будет закреплено в режиме дня. Тогда у ребенка вырабатывается определённая стереотипная реакция на применяемый раздражитель. Перерывы в закаливании снижают приобретённую организмом устойчивость к температурным воздействиям. Так, проведение закаливающих процедур в течение двух-трёх месяцев, а затем их прекращение приводит к тому, что в течение пяти-семи дней малыш возвращается к тому состоянию, какое у него было до начала процедур. **Поэтому закаливающие процедуры должны быть постоянными и проводиться в течение всей жизни.**

Противопоказаний для закаливания нет. В случае появления признаков заболевания закаливание временно прекращают. После выздоровления, через одну-две недели, его возобновляют с начального периода.

Правила закаливания

Чтобы процесс закаливания проходил гладко, необходимо соблюдать определенные правила.

- Проводите закаливающие процедуры в любое время года и без перерывов.
- Постепенно увеличивайте силу раздражающего воздействия (воздуха, воды, солнца).
- Учитывайте возрастные и индивидуальные особенности ребенка.

- Закаливающие процедуры должны сопровождаться положительными эмоциями ребенка.

Нарушение этих правил приводит к отсутствию положительного эффекта от закаливающих процедур, а иногда и к истощению адаптационных возможностей организма. Показателями правильного проведения закаливания и его положительных результатов являются: крепкий сон, хороший аппетит, хорошая прибавка в весе, бодрость малыша и т.д.

Режимы закаливания

Закаливание детей можно условно разделить на **два режима**. Первый режим – это начальный период закаливания, в котором происходит становление тепловой устойчивости организма. Второй режим – поддерживающий период, в котором за счет регулярности занятий сохраняется приобретённая готовность ребёнка воспринимать температурные и другие воздействия внешней среды без функциональных нарушений. Во время первого режима закаливающие нагрузки увеличиваются соответственно схеме выбранных методов закаливания, во время второго они могут колебаться соответственно времени года.

Закаливающие мероприятия подразделяются на общие и специальные.

К общим относятся:

- правильный режим дня,
- рациональное питание,
- воздушные ванны при смене подгузника,
- прогулки с малышом в любую погоду в соответствующей сезону одежде,
- посещение бассейна для грудничков или занятия плаванием в домашней ванне.

Уже эти мероприятия создают условия для правильного развития детского организма.

К специальным мероприятиям относятся:

- закаливание воздухом (воздушные ванны)
- солнцем (солнечные ванны)
- водой (водные процедуры)

Воздушные ванны

Дети очень чувствительны к недостатку свежего воздуха. Находясь длительное время в плохо проветриваемых помещениях, они становятся вялыми, раздражительными, у них нарушается сон, снижается аппетит. Свежий чистый

воздух оказывает благотворное воздействие при любых заболеваниях. Общие воздушные ванны в помещении иногда заменяют лишь частичным кратковременным обнажением тела во время смены одежды. Это зависит от состояния здоровья ребёнка на данный момент.

Воздушные ванны являются первой закаливающей процедурой для грудного ребенка. Температура воздуха в комнате новорожденного должна быть 23°C, для детей в возрасте от 1 до 3 месяцев – 21°C, от 3 месяцев до года – 20°C, старше года – 18°C. Грудным детям свойственны высокие энергетические затраты и большее, чем у взрослых, потребление кислорода в 2,5 раза. Поэтому зимой помещение необходимо проветривать 4-5 раз в день по 10-15 минут, летом форточки могут быть постоянно открытыми. Проветривание с помощью форточки проводят в присутствии детей – снижение температуры воздуха на 1-2°C является закаливающим фактором. При сквозном проветривании воздухообмен происходит гораздо быстрее, но его желательно проводить в отсутствие ребенка.

Перед принятием воздушных ванн помещение следует проветрить. Для грудных детей оптимальная температура воздуха при проведении процедуры должна быть 20-22°C. Кроме закаливающего эффекта, в этом периоде жизни воздушные ванны способствуют насыщению крови кислородом через кожу, так как проницаемость кожи в раннем возрасте очень высока. Для малышей от одного до двух лет температура воздуха должна быть 18-19°C. Для детей старше двух лет, хорошо переносящих закаливание, температура воздуха может быть снижена на 3-5°C. Вначале процедура длится 1-2 минуты, затем каждые пять дней она увеличивается на 2 минуты и доходит до 15 минут для детей до шести месяцев и до 30 минут для детей старше шести месяцев. Максимальное время для проведения воздушных ванн в 2-3 года – 30-40 мин.

Воздушные ванны обязательно должны сочетаться с гимнастическими упражнениями. Дети старше полутора лет принимают воздушные ванны во время утренней гимнастики: сначала - в трусиках, майке, носках и тапочках. Позже можно оставлять только трусы и тапочки.

Малышей с признаками пониженной адаптации к изменению температуры окружающего воздуха - стойкая бледность, выраженный капиллярный рисунок кожи, холодные конечности - нельзя отстранять от щадящих закаливающих процедур. В этом случае ребенка можно раздеть частично, воздушные ванны проводить всего 5 минут, но несколько раз в день.

Насморк не является противопоказанием для прогулок. Нужно только предварительно прочистить нос.

Закаливание солнцем

Умеренные дозы ультрафиолетового облучения активизируют биохимические процессы в клетках, ускоряют рост и заживление тканей организма, повышают сопротивляемость к инфекциям, стимулируют работу эндокринной и нервной систем. Под воздействием солнечных лучей образуется витамин D в коже, который не попадает в организм с пищей.

Однако нужно помнить, что чувствительность к ультрафиолетовым лучам тем выше, чем меньше возраст ребенка. Избыток ультрафиолетовых лучей приводит к развитию кожных и онкологических заболеваний, поэтому прямые солнечные ванны детям до одного года противопоказаны.

Закаливающая процедура должна проводиться в тени деревьев. В рассеянных солнечных лучах больше ультрафиолетовых и сравнительно мало инфракрасных лучей, которые могут вызвать перегревание ребенка. Детям до года достаточно облучения небольшой части тела (лица или кистей рук) в течение 5-10 минут, за это время в коже синтезируется суточная дозы витамина D.

Продолжительность солнечных ванн

Летом световоздушные ванны рекомендуется принимать при температуре воздуха 22°C и выше для грудных детей и при температуре 20°C для малышей от года до трех лет, лучше в безветренную погоду. Продолжительность первой ванны у грудных детей – 3 минуты, у более старших – 5 минут с постепенным увеличением до 30-40 минут. Дети старше трех лет могут принимать прямые солнечные ванны не более 15-20 минут, и за лето их должно быть не более тридцати. В средней полосе России световоздушные ванны лучше принимать с 9 до 12 часов дня, в более жарком климате – с 8 до 10 часов утра. Поведение ребенка в это время должно быть активным. При температуре воздуха 30°C солнечные ванны принимать нельзя.

Кожу малыша летом необходимо защищать солнцезащитным кремом. У этих кремов имеются разные степени защиты, и выбор крема зависит от типа кожи: чем бледнее кожа, тем большей должна быть степень защиты. На ветру и после купания следует повторно нанести крем. Существуют кремы с так называемым устойчивым фильтром, которые не теряют своих свойств даже после нескольких купаний. Об этом можно прочесть на упаковке.

После солнечных ванн, а не до них, детям можно проводить водные процедуры. После них ребенка следует вытереть, даже в жаркую погоду, так как влажная кожа способствует переохлаждению организма.

Водные процедуры

Водное закаливание оказывает более сильное воздействие на организм, чем воздушные ванны. Это связано с тем, что теплопроводность воды в 30 раз выше, чем воздуха. Различают три фазы реакции организма на действие пониженной температуры воды. Первая фаза - сужение сосудов кожи, а при более глубоком

охлаждении – и подкожно-жировой клетчатки. Вторая фаза - в связи с адаптацией к низкой температуре воды происходит расширение сосудов, кожа становится красной, усиливается обмен веществ. Эта фаза характеризуется улучшением самочувствия, увеличением активности человека. Третья фаза - неблагоприятная: исчерпываются приспособительные возможности организма, возникает повторное сужение сосудов, кожа становится синюшно-бледной, появляется дрожь. При систематическом использовании водного закаливания первая фаза сокращается и быстрее наступает вторая. Самое главное при этом - не допускать наступления третьей фазы, не понижать резко температуру воды и не затягивать время процедуры.

Водные процедуры делятся на традиционные и нетрадиционные (интенсивные).

Традиционное закаливание

Методика водного закаливания зависит от возраста ребенка. Можно вносить элемент закаливания в обычные водные процедуры - умывание, подмывание, купание.

Возраст ребенка от года до 3 лет

Можно использовать общие обтирания со снижением температуры воды до 24^oC; общие обливания (температура воды до 24–28^oC).

С полутора лет можно применять душ, который оказывает более сильное воздействие на организм, чем обливание, так как кроме температуры воды, действуют еще и механические раздражители. Душ нужно держать близко от тела ребенка (на расстоянии 25-30 см). Струя воды должна быть сильной. Длительность процедуры до 1,5 мин. Температура воды и ее снижение – как при общем обливании.

Интенсивное (нетрадиционное) закаливание

При интенсивных методах закаливания возникает хотя бы кратковременный контакт обнаженного тела ребенка со снегом, ледяной водой, воздухом отрицательной температуры. Но приучать ребенка к холоду нужно постепенно. В противном случае закаливание может стать причиной не повышения, а, наоборот, подавления иммунной активности организма. Практически все врачи, занимающиеся вопросами закаливания детей раннего возраста, считают, что купание в ледяной воде малышам противопоказано.

Контрастное закаливание

Перейти от традиционного к интенсивному закаливанию ребенка вам помогут контрастные ножные ванны, контрастное обтирание, контрастный душ, сауна и русская баня с трех-четырёх лет.

Наиболее распространенный метод – контрастное обливание ножек малыша. Для этого в ванну ставят два таза, наполненные таким образом, чтобы вода покрывала ноги до середины голени. В одном тазике вода всегда одной и той же температуры (38-40°C), а в другом на первый раз на 3-4°C ниже. Ребенок сначала погружает ноги в горячую воду на 1-2 минуты («топочет» ими), затем – в прохладную на 5-20 секунд. Число попеременных погружений – 3-6. Каждые пять дней температуру воды во втором тазике снижают на 1°C и доводят до 18-20°C. У здоровых детей заканчивают процедуру холодной водой, а у ослабленных – горячей.

Внимание – не обливайте холодные ноги малыша холодной водой!

Детям постарше контрастные ножные ванны можно заменить контрастным душем: воздействие горячей воды (40-50°C) в течение одной минуты сменяется обливанием холодной водой с минимальной температурой 10-15°C в течение 10-20 секунд. Чередовать 5-10 раз.

Сауна и русская баня

В сауне (суховоздушной бане) используют горячий воздух парной (около 60-90°C) с низкой влажностью и последующее охлаждение в бассейне (температура воды 3-20°C). Ребенок может посещать сауну раз в неделю, для начала делая один заход на 5-7 минут при температуре около 80°C на высоте верхней полки. Постепенно можно разрешить трехкратное посещение парной на 10 минут с последующим охлаждением.

Во многих регионах нашей страны широко используются возможности русской бани для закаливания. Максимальный эффект наблюдается при строгом соблюдении цикла: «нагревание – охлаждение – отдых» в соотношении 1:1:2, то есть париться, принимать прохладный душ нужно примерно одинаковое время, а отдыхать - в два раза дольше. Для трехлетних детей, только привыкающих к русской бане, достаточно одного цикла. В парилке вначале нужно находиться не более 3-5 минут, через несколько посещений можно увеличить время до 5-10 минут. Для охлаждения лучше применять обливание, затем – холодный душ, позднее можно перейти к купанию в холодной воде. Постепенно количество заходов в парилку увеличивают до 4-5 раз.

Противопоказания для посещения сауны и бани

Острые инфекционные заболевания, сопровождающиеся высокой температурой, судороги, травмы и оперативные вмешательства в области головы, хронические

заболевания почек, мочевыводящих путей, желудочно-кишечного тракта, печени, легких, онкологические заболевания, а также эндокринные нарушения. При гнойных заболеваниях кожи посещать сауну можно после их излечения.

В проведении закаливающих процедур есть одно очень важное условие – никогда не перегибайте палку. Не старайтесь, чтобы ваш малыш был «самым закаленным» из своих сверстников, не пытайтесь действовать «с опережением графика» - когда речь идет о здоровье, излишняя поспешность недопустима. Лучше строго соблюдать все рекомендации врачей и действовать медленно, но верно.

Если вы будете регулярно проводить хотя бы некоторые из процедур, описанных в этой статье, это уже существенно укрепит состояние здоровья вашего малыша. Но не стоит ждать чудес: все программы закаливания рассчитаны на годы, и первых результатов вы увидите не ранее, чем через полгода – ваш малыш станет менее подвержен простудам.

Вспомогательные способы закаливания летом

К таким способам относятся:

- ❖ бег босиком по камушкам,
- ❖ по траве,
- ❖ хождение босиком по росе,
- ❖ бег по воде (на речке, на пруду),
- ❖ игра на песке около воды или просто на теплом песке.

Ходьба босиком стимулирует рефлексогенные зоны стоп. Это – своеобразные сеансы точечного массажа продолжительностью от 15 до 45 минут. Затем следует вытереть ноги, надеть сухую обувь.

Водные закаливающие процедуры (например, обливание) летом хорошо проводить на улице. Разновидностью обливания могут быть игры с водой на открытом воздухе – «брызгалки», купание кукол, пускание корабликов. Для водных процедур можно заранее подготовить ванну, либо бассейн с холодной водой, которая нагреется на солнце, и днем малыш сможет поплескаться в ней. При этом температура воздуха должна быть не ниже 24-26°C, температура воды – не ниже 22°C.

Основным закаливающим фактором при купании является температура воды, а не продолжительность водной процедуры. Поэтому чем холоднее вода, тем короче должно быть время её соприкосновения с телом. Температуру воды можно постепенно снижать каждые 5-7 дней на 1°C, и за 1,5-2 месяца довести её до 20-18°C.

Начало купаний состоит из окунаний в воду 1-2 раза. После этого ребёнка растирают полотенцем. Далее длительность купаний постепенно увеличивается от 1-2 минут до 8-15 минут. Важно следить, чтобы во время купания ребенок не

переохлаждался и не уставал. Признаки переохлаждения следующие: дрожь тела, посинение губ, стоп, кистей, «гусиная кожа», учащение дыхания.

Купание в открытом водоёме – один из лучших способов закаливания. На организм одновременно действуют воздух, солнце, сопротивление воды и движение. Плавание вызывает у детей ярко выраженные положительные эмоции. Но купание в открытых водоёмах разрешается детям с трехлетнего возраста при температуре воздуха 24-25°C и воды 22-23°C. Длительность пребывания в воде постепенно увеличивают с 3-5 до 15 минут. После купания обязательны активные движения и растирания тела.

Желательно купаться в утренние и вечерние часы, первое время 1 раз в день, затем 2-3 раза в день, соблюдая при этом промежуток между купаниями в 3-4 часа. Купание противопоказано детям с заболеваниями сердца, почек, недавно перенесшим воспаление легких.

Удачи вам и – самое главное в данном случае! – терпения.