

Закаливание детей

Закаливание - это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма ребенка ко всем неблагоприятным факторам внешней среды. Для закаливания ребенка используются факторы внешней среды (воздух, вода, солнце) как отдельно, так и в виде комплексных мероприятий.

Закаливание детей должно состоять из системы мероприятий, включающих элементы закаливания в повседневной жизни и специальные мероприятия: воздушные ванны, водные процедуры, правильно организованную прогулку, физ. упражнения, проводимые в легкой спортивной форме одежды в помещении и на открытом воздухе.

При этом нужно помнить основные принципы закаливания:

1. Учет состояния здоровья ребенка и его индивидуальных способностей при выборе метода закаливания.
2. Постоянное увеличение силы природного фактора.
3. Системность закаливания.
4. Стойкое, радостное настроение ребенка во время закаливающей процедуры.

Воздушное закаливание

Доступным и простым способом закаливания является постоянное пребывание ребенка в хорошо проветриваемом помещении с температурой воздуха 20-21 и влажностью в пределах 60% при отсутствии бактериальной загрязненности.

Для поддержания иммунитета эффективным также будет ежедневное пребывание детей на свежем воздухе в любую погоду. Закаливание солнечными лучами не требует специальных процедур, оно происходит во время разнообразных игр на участке в теплое время года.

В обычных условиях пребывание ребенка на солнце во время прогулки увеличивается постепенно. Вначале дети играют на участке в полосе светотени, а затем, они могут находиться под прямыми лучами от 5 до 10 мин. Одновременного пребывания, до 40-50 мин. Суммарно в течение дня. Одежда: панамы, трусы, майка.

Закаливание водой

Закаливание водой начинают с наиболее слабых- местных водных процедур. К ним относятся обливание отдельных частей тела, влажные обтирания до пояса. Чаще всего в детсадах используют обливание ног с постепенным снижением температуры воды, а также водой контрастных температур, длительность обливания-15-20 сек., t от 1-2 до 14-16 в течение 7-10 дней. После процедуры ноги ребенка насухо вытирают чистым индивидуальным полотенцем.

Общее обливание лучше проводить в теплое время года.

Общее влажное обтирание продолжается в течении 1-2 мин. В следующей последовательности: руки, ноги, грудь, живот спина (рукавичку опускают в таз с водой (34-35—22-24 с 15-20 до 35-40 сек.) отжимают, надевают на левую руку и

обтирают правую от пальцев к плечу.). Затем надевают рукавичку на правую и обтирают левую, шею, грудь. Дети обтирают спины друг другу. По окончании процедуры дети быстро растираются сухим полотенцем.

Итак, закаливающие средства способствуют тренировке нервно - рефлекторных сосудистых реакций, в большей мере определяющих общее физиологическое состояние организма, его реактивность на воздействие внешних раздражителей. Закаливание улучшает обмен веществ, деятельность органов дыхания и сердечно - сосудистой системы, повышает интенсивность окислительных процессов в организме, мышечный тонус.

