

**Закаляйся, если
хочешь быть
здоров!**

Консультация для родителей



Подготовила:
воспитатель Баскова А.В.

Водные процедуры

Хорошим закалывающим эффектом обладает контрастный душ – чередуйте теплую воду (до 40°, 30–40 секунд) с более холодной, удлиняя длительность ее воздействия от 15–20 до 30 секунд. Температуру холодной воды снижают на 2–3° каждые 2–3 дня, первоначально несколько укорачивая время ее воздействия. Конечная температура холодной воды для дошкольников не должна быть меньше 14–15°, для школьников можно опускать ее и ниже, конечно, с согласия ребенка.

Вообще, надо стремиться к тому, чтобы закаливание вызывало только положительные эмоции. Добивать холодовой болезнью до неприятных или тем более болезненных абсолютных недопустимо, поэтому всякие переизбытки в этом деле (например, в соответствии с поговоркой “тяжело в учении, легко в бою”) неразумны.

Летом обязательно давайте ребенку возможность побегать босиком по лужам. Хороший закалывающий эффект дает ежедневное мытье ног прохладной водой, холодный душ после ванны. Очень полезно купание. Многие дети купаются “до посинения” – это не опасно, но не нужно. После купания в прохладной воде хорошо разотрите кожу жестким полотенцем до появления красноты (это указывает на расширение сосудов).

Прекрасную закалку дает плавание в бассейне – не столько само по себе, сколько в комплексе с воздушными ваннами до и после бассейна.



Закаливание детей

Все родители знают, что закаливать ребенка полезно и даже необходимо. Закаленные дети меньше болеют, у них укрепляется иммунитет. Но как это делать, когда начинать – в какое время года и с какого возраста? Обычно детей закаливают “от простуды”, хотя простудные – острые респираторные заболевания (ОРЗ) – вызываются вирусами. В чем же смысл?

В нашем сознании простуда прочно связана с холодной, мокрой погодой, когда дети мало гуляют, прободят много времени в помещении, где легко заражаются вирусами. Кроме того, в самом начале ОРЗ (еще до появления насморка и кашля) больного знобит, он не может согреться. Поэтому возникает ассоциация “чувство холода – простуда (из-за незакаленности) – ОРЗ”.

Охлаждение незакаленного ребенка действительно может способствовать развитию вирусной инфекции. Кроме того, терморегуляция у малышей еще не совершенна и охлаждаются они сильнее, чем взрослые.

На первом году жизни у ребенка сохраняются защитные материнские антитела к некоторым вирусам, а затем защита кончается, и дети начинают чаще болеть вирусными ОРЗ – иногда по 6-8 раз в год. Это связано прежде всего с расширением контактов с окружающим миром, в буквальном смысле нашпигованным вирусами. С возрастом ОРЗ болеют реже просто потому, что накапливаются антитела к разным вирусам.

Именно поэтому детям так необходимо закаливание.



Как одеть ребёнка?

Одежда должна не просто соответствовать сезону, но и меняться в зависимости от температуры на улице. Самое главное – одевать детей с учетом их большой подвижности. Хорошее правило – надевать на ребенка столько же слоев одежды, сколько надевают взрослые, или, еще лучше – на один слой меньше. Одежда должна быть такой, чтобы во время физической активности ребенок сильно не потел, а в минуты отдыха его кожа охлаждалась как от воздействия воздуха, так и от испарения пота.

К сожалению, наших детей часто кутают без меры. За исключением двух-трех самых теплых месяцев года большинство малышей раннего и дошкольного возраста (а часто и школьники) носят не менее 4-х слоев одежды (кроме верхней) и одеты, как минимум, в 2-3 пары длинных штанов – брюки, рейтузы с поддетыми колготками! Есть дети, которые практически никогда не гуляют в трусиках и майке – они всегда в свитере и шапочке.

Закаливание может происходить и в помещении, если температура в нем не превышает 18-20 днем, а ночью – ниже на 2-4. При этом на ребенке не должны быть надеты теплые вещи, он не должен спать в пижаме под ватным одеялом (или то, или другое).

Согласитесь, закалывать закутанного, оберегаемого от малейшего дуновения воздуха ребенка – занятие бесперспективное. Постоянное пребывание в тепличных условиях детренирует сосуды кожи и слизистых оболочек.

Ничего страшного, если легко одетый ребенок выйдет в холодную погоду на балкон, если внезапный порыв ветра распахнет окно или ночью малыш раскроется.



Когда Начать?

Закаливать ребенка никогда не поздно и в то же время никогда не рано. Больше того, доказано, что закаливание беременных женщин и новорожденных детей по особой методике дает прекрасный эффект. Конечно, речь не идет о моржевании новорожденного или о сауне с первых дней жизни, но и самым маленьким вполне можно создать условия, которые бы тренировали их сосуды.

Очень полезны воздушные ванны – достаточно лишь не торопиться перепеленать ребенка, а дать ему несколько минут побыть голым на воздухе при комнатной температуре. Воздушные ванны удобно проводить и во время занятий гимнастикой, перед ванной. После купания можно облить малыша водой температурой на 2–4–6 ниже, чем вода в ванне.

Безусловно, закаливание во время острого заболевания бессмысленно и вредно. Когда же можно снова приступать к процедурам? Это зависит от длительности лихорадочного периода. При нетяжелом ОРЗ нормальная терморегуляция восстанавливается уже через 7–10 дней, при 3–10-дневной температуре – через 2 недели, а после тяжелой пневмонии – через 3–4 недели. В эти сроки можно продолжить начатое во болезни закаливание.



Основные принципы

Вы ошибаетесь, если думаете, что закаливание обязательно требует применения очень низких температур. Некоторые отчаянные родители силой заставляют своих детей ходить босиком по снегу и купаться в проруби! На самом деле важна контрастность воздействия. Если холод ведет к сужению сосудов, то тепло, наоборот, вызывает их расширение – а мы тренируем как раз способность сосудов изменять свой просвет в зависимости от внешней температуры холода или тепла. Воздействие умеренно прохладного воздуха на предварительно согретую кожу будет равноценно воздействию очень холодного раздражителя на не согретую кожу.

Какие же участки тела лучше всего закаливать? Очевидно, что воздействие на лицо и кисти рук, постоянно находящиеся открытыми, большого эффекта не даст. Конечно, если ребенку закрывают зимой половину лица платком и никогда не снимают варежки, начинать закаливание надо именно с лица и рук, но это – скорее исключение, чем правило.

Очень чувствительны к теплу и холоду подошвы ног – там находится много рецепторов. Хороший эффект дает и холодное воздействие на кожу шеи, поясницы, однако все же лучше закаливать (водой, воздухом) кожу всего туловища и конечностей. При охлаждении какого-либо одного участка тела может возникнуть эффект сквозняка – охлажденные сосуды останутся расширенными из-за отсутствия рефлекса с других участков, а это приведет к сильному переохлаждению.

Продолжительность закаливающих процедур не должна быть слишком большой – не более 10–20 минут.

