

Консультации для родителей «Комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца и воды».

Закаливание - это активный процесс повышения устойчивости организма человека к холоду; это система закаливающих мероприятий в режиме дня, а не только какая-либо одна закаливающая процедура.

Закаливание предполагает намеренное использование искусственно созданных холодových воздействий с целью тренировки всех защитных механизмов организма и в частности, тренировку физиологических механизмов терморегуляции, обеспечивающих поддержание температуры тела на относительно постоянном уровне независимо от внешней среды.

При закаливании повышается неспецифический иммунитет.

Закаливание может быть общим или местным. При общем закаливании температурный раздражитель действует на всю поверхность тела, например при солнечных ваннах, купании в душе, обливании. При местном закаливании температурному воздействию подвергается лишь ограниченный участок поверхности тела, например ножные ванны, обтирание шеи и т. д. Оно используется для закаливания наиболее холодоуязвимых участков тела или когда общее закаливание невозможно по каким-либо причинам.

Формы закаливания могут быть различными. Энергию солнечных лучей и воздух используют в форме ванн — солнечных, воздушных, световоздушных; они могут быть общими и местными. Вода используется в форме влажных укутываний, обтираний, обмываний, обливаний, ванн, душей, купаний. Эффективными формами закаливания являются хождение босиком, особенно после дождей и по росе, а также банная процедура.

Выбор формы закаливания зависит от возраста, пола, состояния здоровья и уровня физического развития, чувствительности к холоду и т.п.

Факторы закаливания: солнце, воздух, вода.

Основными принципами закаливания являются:

1. Систематическое и последовательное проведение закаливающих процедур (ежедневно и без перерывов);
2. Постепенное увеличение интенсивности закаливающих процедур;
3. Проведение закаливающих процедур с учетом состояния здоровья ребенка;
4. Учет индивидуальных особенностей ребенка, недопустимость проведения процедур при отрицательном эмоциональном отношении к ним ребенка;

5. Возобновление закаливающих процедур после перерывов следует начинать с тех степеней воздействия, которые были вначале закаливания, но с более быстрым их нарастанием.

Специальные закаливающие процедуры.

Солнечные ванны.

При их проведении нужно строго соблюдать основные правила и строго дозировать их интенсивность. Нельзя злоупотреблять солнечными лучами.

Правила:

1. Солнечные ванны принимаются не позже чем за 1 час до еды и не раньше чем через 1,5 часа после еды. Нельзя их принимать натошак.
2. Во время солнечной ванны рекомендуется защитить голову от прямых солнечных лучей.
3. Солнечные ванны лучше принимать в движении — ходьбе, работе в саду или огороде, гребле на лодках и т. п. Это облегчит работу механизмов терморегуляции.
4. После солнечной ванны рекомендуется выкупаться или облить тело прохладной водой (20–25 градусов Цельсия), а затем на 20–30 минут перейти в тень и отдохнуть.
5. Нужно учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка. Для детей со слабо пигментированной кожей, с повышенной возбудимостью длительность солнечной ванны нужно сократить.
6. Необходим контроль за самочувствием детей. Сильное покраснение кожи, обильное потоотделение служат сигналом неблагоприятной реакции; таких детей нужно немедленно перевести в тень и дать спокойно отдохнуть. В дальнейшем длительность ванн для них следует ограничивать.

Показателем эффективности солнечных ванн служит самочувствие ребенка. Если он с удовольствием идет на солнце, если он бодр и жизнерадостен; с аппетитом ест и хорошо спит, то это значит, что солнечные лучи пошли ему на пользу.

Оптимальным временем для солнечных ванн являются утренние часы с 7 до 10 часов. Главным условием их эффективности является дозирование. Для адаптации организма к солнечным лучам целесообразно первые 2–3 дня находится в тени в обнаженном виде. После этого можно принимать солнечные ванны.

При определении длительности солнечной ванны для здоровых, физически развитых детей можно руководствоваться следующим правилом: длительность первой ванны — 5 мин, второй — 10, третьей — 15 и т. д. Общая продолжительность непрерывной солнечной ванны не должна превышать 1 час. Для детей с ослабленным здоровьем, перенесших длительные и тяжелые заболевания, с повышенной чувствительностью к солнечным лучам рекомендуются вначале местные солнечные ванны. В первый день воздействию солнечных лучей подвергаются только стопы: длительность ванны — 5 мин. Во второй день стопы находятся под солнцем уже 10 минут, а голени — 5. В дальнейшем порядок выглядит так: 3-й день: стопы — 15, голени — 10, бедра — 5; 6-й день: стопы — 30, голени — 25, бедра — 20, живот — 15, грудь — 10, спина — 5 мин. Последовательное увеличение времени действия солнечных лучей на различные участки кожной поверхности исключает возникновение отрицательных явлений.

Противопоказаниями для приема солнечных ванн являются: острые инфекционные заболевания, обострения хронических неинфекционных заболеваний, декомпенсированные пороки сердца, онкологические заболевания, истощение, психические заболевания, фотодерматозы и др.

Воздушные ванны.

Применение воздушных ванн требует выполнения определенных правил:

1. Они принимаются не позже чем за 1 час до и не раньше чем через 1,5 часа после еды, нельзя принимать их натошак.

2. Воздушные ванны можно принимать практически в любое время; оптимальным является время от 8 до 18 часов.

3. Рекомендуется сочетать их с умеренной мышечной активностью — ходьбой, подвижными играми и т.п.

4. Место для приема воздушных ванн должно быть защищено от резкого ветра.

5. Для детей не рекомендуется более 2 воздушных ванн в один день.

Во время воздушных ванн необходим контроль за самочувствием детей. Сигналами их неблагоприятного влияния на организм являются: при теплых воздушных ваннах — резкое покраснение кожи и обильное потоотделение, при холодных и прохладных — «гусиная» кожа и озноб. В этих случаях воздушная ванна прекращается.

Воздушные ванны начинают в предварительно проветренном помещении, затем по мере закаленности - на открытом воздухе. Дозировка осуществляется постепенным снижением температуры воздуха и увеличением продолжительности процедуры. Первые воздушные ванны рекомендуется проводить при температуре воздуха плюс 15–20 градусов при длительности 20–30 минут, постепенно увеличивая время на 5–10 минут до двух часов.

После 3–4 недель воздушных ванн следует переходить к обтиранию и обливанию водой, а летом - к солнечным ваннам.

Водные процедуры.

Закаливание носоглотки.

Носоглотка — одно из холодоуязвимых мест. Для ее закаливания надо использовать полоскание горла прохладной, а затем холодной водой, обтирание шеи (рекомендуется проводить во время утреннего туалета). Не следует укутывать шею шарфами. В сильные морозы рекомендуется защищать горло и миндалины от прямого воздействия холодного воздуха при дыхании.

Обливание стоп.

Производится из лейки или кувшина. Ребенок садится на стул, ноги ставит в таз. Воду льют на нижнюю треть голеней и на стопы. Длительность обливания — 25–30 сек. Температура воды вначале 28–27 градусов, через каждые 10 дней ее снижают на 1–2 градуса; конечная температура не должна быть ниже 10 градусов Цельсия. После обливания ноги тщательно вытирают досуха, особенно между пальцами. Эту процедуру рекомендуют проводить вечером не позже чем за 1 час до сна.

Ножные ванны.

Ноги погружают в таз с водой. Начальная температура воды — 30–28 градусов, конечная — 15–13 градусов; она снижается через каждые 10 дней на 1–2 градуса. Длительность первых ванн — не более 1 минуты, а в конце — до 5 минут; она возрастает постепенно. Во время ванны рекомендуется слегка двигать ногами, выполняя «топтание» в воде, движения пальцами и стопами. После ванны ноги досуха вытирают. Ножные ванны целесообразно проводить незадолго до сна.

Контрастные ножные ванны.

В один таз наливают горячую (38–40 градусов), а в другой — холодную (30–32 градуса) воду. Сначала ноги погружают в горячую воду на 1,5–2 минуты, а затем, не вытирая, переставляют в холодную на 5–10 секунд. Такую смену произвести 4–5 раз. Через каждые 10 дней температуру холодной воды снижают на 1–2 градуса и к концу курса закаливания доводят до 15–12 градусов. Температура горячей воды остается неизменной, так же как и длительность погружения в нее ног. Длительность погружения ног в холодную воду постепенно возрастает до 20 секунд. Количество смен горячей и холодной воды достигает постепенно 8–10 раз за процедуру. Эффект этих ванн состоит в увеличении контраста температур и количества их смен. Их целесообразно проводить также незадолго до сна.

Хождение босиком.

Хождение босиком рекомендуется для детей поздней весной, летом и ранней осенью. Его длительность зависит от температуры земли. Особенно оно полезно по росе и после дождей, по воде. Кроме закаливающего эффекта ходьба босиком тренирует мышцы стопы, поддерживающие продольный и поперечный своды стопы.

Обтирание.

Оно проводится махровой рукавицей или полотенцем, смоченным в воде, в такой последовательности: руки, ноги, грудь, живот, спина. Направление движений при обтирании — от периферии к центру (от кисти к плечу, от стопы к бедру и т. д.). Каждую часть тела обтирают отдельно, после чего вытирают досуха. Длительность всей процедуры — от 1 до 2 минут. Температура воды снижается на 1–2 градуса через каждые 10 дней. Для детей начальная температура зимой 32–30 градусов, летом — 28–26, конечная температура соответственно 22–20 и 18–16 градусов Цельсия. Обтирание рекомендуется проводить утром после зарядки: зимой — в помещении, летом на открытом воздухе (при открытых окнах).

Обливание туловища.

Его производят из кувшина или лейки, держа их не дальше 20–25 см от тела, чтобы избежать сильного механического воздействия потока воды, в следующем порядке: спина, грудь, живот, левая, правая рука, левая, правая нога. Голову обливать не рекомендуется. Начальная температура воды для детей зимой не ниже 30 градусов, летом — не ниже 28 градусов, а конечная (предельная) соответственно 20 и 18 градусов. Ее снижение производят

постепенно через каждые 10 дней. Для школьников средних и старших классов начальная температура воды зимой 28 градусов, а летом — 24 градуса, конечная соответственно 20 и 15 градусов. Общая длительность процедуры — 60–90 секунд. После обливания надо насухо вытереть тело.

Купание в открытых водоемах.

Очень эффективное средство закаливания (и укрепления здоровья), так как при этом на организм одновременно воздействуют солнце, воздух и вода. Его преимущество еще и в том, что оно предполагает овладение детьми жизненно важным умением плавать. При купании надо соблюдать следующие правила:

Обеспечить безопасность детей. Место купания должно быть с ровным и чистым дном, без камней и коряг, без ям и водоворотов, со спокойным, медленным течением. Нельзя разрешать нырять в водоемах с непроверенным дном. Во время купания необходим строгий контроль за детьми со стороны старших; один из них должен быть в воде с детьми. Место купания должно быть четко размечено; не разрешать заплывать за его пределы. Необходимо наличие и готовность спасательных средств. Перед купанием необходим инструктаж детей о правилах поведения на воде.

Купаться можно не раньше чем через 1–1,5 часа после еды и не позже чем за 1 час до нее. Нельзя купаться натошак.

Купание лучше проводить в послеполуденные часы, когда вода успеет прогреться.

В воде рекомендуется активно двигаться: плавать, играть в мяч и др.

Во время купания необходим контроль за самочувствием детей. При первых признаках переохлаждения — бледность и синюшность кожи, «гусиная» кожа, озноб и сильная дрожь — немедленно прекратить купание, вывести детей из воды и организовать для них энергичные физические упражнения для разогревания. В случае очень сильного охлаждения наряду с физическими упражнениями рекомендуется горячее питье и теплая одежда.

Нельзя разрешать детям входить в воду потными и разгоряченными. Нужно дать время им остыть и только потом входить в воду. Если ребенок озяб, то перед купанием при помощи физических упражнений и игр его нужно разогреть и только тогда разрешить входить в воду.

После купания надо обтереть тело досуха, одеться и отдохнуть в тени.