

Рекомендации для родителей

«Как воспитать ребенка здоровым? Закаливание в семье».

Что такое закаливание?

Закаливание – это эффективное средство укрепления здоровья, профилактики многих заболеваний. Именно в стойкости к неблагоприятным воздействиям, прежде всего температурным и находит отражение эффект закаливания, под которым обычно понимают способность переносить влияние низкой температуры без вредных для человека последствий. Закаливание не только повышает его устойчивость к влиянию плохой погоды, но и совершенствует, мобилизует резервные возможности адаптационных систем, чем обеспечивается профилактика простудных и других заболеваний.



Закаленный человек быстро и без особого труда приспосабливается к любым изменениям температуры окружающей среды, легко переносит холод и тропическую жару, сохраняя при этом бодрость и высокую трудоспособность.

Важно подчеркнуть, что закаливанием может и должен заниматься каждый человек любого возраста независимо от уровня физического развития. В процессе закаливания наряду с оздоровительным происходят перестройки и в психоэмоциональном плане, что проявляется в повышении настойчивости, целеустремленности, улучшении настроения, уравновешенности и выдержанности. Поэтому закаливание должно занимать ведущее место в воспитании здорового ребенка.

К сожалению, большинство людей имеет смутное представление о закаливании и вообще о нем ничего не знают и практически ничего не делают.

Более того многие родители из-за боязни простудить ребенка уже с первых дней его жизни начинают заниматься организацией пассивной защиты от простуды: укутывают малышек, боятся открывать окна, чтобы проветрить помещение и т. д. Такая «забота» о детях не дает возможности для тренировки, совершенствования аппарата терморегуляции, что приводит к возникновению частых простудных заболеваний.

Суть закаливания состоит в следующем. Постепенно изо дня в день организм подвергается влиянию воздуха, воды и солнечной радиации. Эти природные факторы действуют на кожу, подкожные ткани и слизистые поверхности, представляющие собой обширные воспринимающие зоны и содержащие огромное количество нервных окончаний — рецепторов, многие из которых избирательно чувствительны к температурным воздействиям (к холоду или к теплу).

Человек, систематически занимающийся закаливанием, постоянно тренирует эти рецепторы, импульсы от которых поступают в высшие отделы нервной системы. Одновременно происходит и тренировка мощного сосудистого аппарата кожи и подкожной клетчатки. Просветы множества мелких кожных и подкожных сосудов под влиянием холодных раздражителей суживаются, за счёт чего возрастает кровенаполнение в других отделах сердечнососудистой системы. Это один из основных механизмов выработки устойчивости к резким и быстрым похолоданиям в окружающей среде.

Здоровый закалённый человек характеризуется обязательным наличием в его организме температурного баланса, проявляющегося в сохранении температуры тела на постоянном уровне при любых воздействиях внешней среды.

Первое, с чего стоит начинать закаливание ребёнка, — это избавить его от имеющегося перегревания. Самая же главная «беда» заключается в том, что ребёнка с первых дней жизни приучают к излишне тёплой одежде. В специальном исследовании А. Я. Степанова доказано, что укутывание препятствует нормальному развитию терморегуляции у детей. Перегревание уменьшает и обменные процессы, снижает сопротивляемость к инфекциям, что приводит к развитию не только респираторных, но и других болезней.

Одежда на улице не должна препятствовать движениям ребёнка (лучше из х/б тканей, шерсти). Главное одевать детей по сезону, не перегревая. Лучшая обувь для детей кожаная, с каблуком не более 8 мм, прочным задником с заглаженными краями.

Следующее условие эффективного закаливания — поддержание рационального, не перегревающего температурного режима в помещениях (+18 градусов).

Под активным закаливанием понимается применение специальных температурных дозированных воздействий, т. е. закаливающих процедур (воздушных и солнечных ванн, обливаний).

1 принцип активного закаливания – систематичность и последовательность.

2 принцип активного закаливания – учет индивидуальных особенностей ребенка.

3 принцип активного закаливания – комплексное использование различных природных факторов.

Закаливание детей можно условно разделить на два режима. Первый режим – это начальные период закаливания, в котором происходит становление тепловой устойчивости организма. Второй режим – поддерживающий период, в котором за счет регулярности занятий сохраняется приобретенная готовность ребенка воспринимать температурные и другие воздействия внешней среду 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:

1. Правильный режим дня;
2. Рациональное питание;
3. Прогулки с малышом в любую погоду в соответствующей сезону одежде;
4. Посещение бассейна.

Уже эти мероприятия создают условия для правильного развития детского организма. К специальным мероприятиям относятся:

1. Закаливание воздухом, солнцем и водой.

Методы закаливания:

1. Воздушные ванны (снижение температуры от 22-10 градусов) (контрастные) – осуществляются в разных помещениях;
2. Сон на свежем воздухе (при температуре не ниже +15);
3. Солнечные ванны (температура 19-20 градусов – 5-6 минут утром с 8.00-11.00 часов или с 17.00-19.00 часов) ;
4. Водой – обливание стоп водой с постепенным снижением температуры (от 27 – 25 градусов на 20-30 секунд) (конечная температура 14-15 градусов);
5. Купания;
6. Контрастный душ (теплая, горячая, прохладная, холодная).