

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИРОДНЫХ ФАКТОРОВ ДЛЯ ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ ЛЕТОМ



Закаливание – это комплекс регулярно повторяемых мероприятий, которые проводятся с целью повышения устойчивости организма к факторам окружающей среды. По сути, это тренировки иммунной системы. В основе закаливания лежит воздействие на организм трёх основных факторов внешней среды –воздуха, воды и солнца.

### Положительные эффекты закаливания:

- ✓ повышает иммунные реакции организма
- ✓ улучшает процесс кровообращения
- ✓ нормализуют деятельность ЦНС
- ✓ восстанавливает артериальное давление и процессы метаболизма
- ✓ нормализует ночной сон, улучшают работоспособность
- ✓ улучшают работу органов дыхательной системы
- ✓ способствуют нормализации массы тела и повышают активность

### Основные принципы закаливания:

#### **1. Систематичность использования**

Закаливание организма должно проводиться систематически, изо дня в день в течение всего года независимо от погодных условий и без длительных перерывов. Лучше всего, если пользование закаливающими процедурами будет четко закреплено в режиме дня. Так, проведение закаливающих процедур в течение 2-3 месяцев, а затем их прекращение приводит к тому, что закаленность организма исчезает через 3-4 недели, а у детей через 5-7 дней.

#### **2. Постепенность увеличения длительность действия**

Закаливание принесет положительный результат лишь в том случае, если сила и длительность действия закаливающих процедур будут наращиваться постепенно. Не следует начинать закаливание сразу же с обтирания снегом или купания в проруби. Такое закаливание может принести вред здоровью.

#### **3. Последовательность в проведении закаливающих процедур**

Необходима предварительная тренировка организма более щадящими процедурами. Начать можно с обтирания, ножных ванн, хождение по песку и дорожкам, затем приступить к обливаниям, соблюдая при этом принцип постепенности снижения температур.

#### **4. Учет индивидуальных особенностей ребёнка и состояния его здоровья**

Закаливание оказывает весьма сильное воздействие на организм, особенно на людей, впервые приступающих к нему. Поэтому прежде чем приступать к приему закаливающих процедур, следует обратиться к педиатру. Учитывая возраст и состояние организма, врач поможет правильно подобрать закаливающее средство и посоветует, как его применять, чтобы предупредить нежелательные последствия.

### **5. Комплексность воздействия природных факторов**

К естественным факторам внешней среды, которые широко применяются для закаливания организма, относятся воздух, вода и солнечное облучение. Выбор закаливающих процедур зависит от ряда объективных условий: времени года, состояния здоровья, климатических и географических условий места жительства.

#### Правила закаливания воздухом:

Воздушные процедуры как закаливающее средство, доступны людям различного возраста и широко могут применяться здоровыми людьми, а так же имеющими некоторые заболевания. Более того, при ряде заболеваний (вегето-сосудистая дистония, невротические расстройства, повышенная возбудимость, гипертоническая болезнь, хронические бронхиты и частые простудные заболевания) эти процедуры назначаются как лечебное средство. Указанный вид закаливания надо начинать с выработки привычки к свежему воздуху. А для детей в любом возрасте рекомендуются прогулки на свежем воздухе и возможностью сочетания с различными видами и двигательной активностью.

Прогулки на воздухе проводятся в любое время года независимо от погоды. Длительность прогулок устанавливается индивидуально для каждого человека в зависимости от состояния его здоровья и возраста. Увеличение времени прогулок должно проводиться постепенно, с учетом, как перечисленных факторов, так и степени тренированности организма, а также температуры воздуха.

Пребывание воспитанников учреждений дошкольного образования на открытом воздухе должно предусматриваться не реже двух раз в день общей продолжительностью от 3 часов 20 минут до 4 часов в зависимости от режима работы дошкольного учреждения и в соответствии с учебной программой дошкольного образования. Лучшее время для прогулок до 11 утра, а так же после 16 часов в послеобеденное время.

#### Правила принятия воздушных ванн:

Дозировка воздушных ванн осуществляется двумя путями: постепенным снижением температуры воздуха и увеличением продолжительности процедуры при той же температуре. Начинать прием воздушных ванн на открытом воздухе надо с индифферентной температурой воздуха, т.е. 20-22° С. Первая воздушная ванна должна длиться не более 15 минут, каждая последующая должна быть продолжительнее на 10-15 минут. Прием воздушных ванн на открытом воздухе надо начинать не ранее, чем через 1,5 – 2 часа после еды и заканчивать закаливания 30 минут до приема пищи. Важным условием эффективности закаливания на открытом воздухе является ношение одежды, соответствующей погодным условиям. Одежда должна допускать свободную циркуляцию воздуха.

#### Правила принятия солнечных ванн:

Солнечные ванны (загар) с целью закаливания следует принимать очень осторожно, иначе вместо пользы они принесут вред (ожоги, тепловой и солнечный удары). Принимать солнечные ванны или загорать лучше всего утром до 10-11 часов, когда воздух особенно чист и ещё не слишком жарко, а также после 16 часов. Первые солнечные ванны надо принимать при  $T$  воздуха не ниже 20-22°. Продолжительность их не должна превышать 5 минут (далее прибавлять по 3-5 минут, постепенно доводя до часа). Использовать солнцезащитные кремы и накрывать голову шапочкой, кепкой или панамкой, а так же соблюдать питьевой режим.

#### Правила принятия водных закаливаний

Обтирание – начальный этап закаливания водой. Его проводят полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой. Обтирание производят последовательно: шея, грудь, спина, затем вытирают их насухо и растирают полотенцем до красноты. После этого обтирают ноги и также растирают их. Вся процедура осуществляется в пределах пяти минут.

Обливание – следующий этап закаливания. Для первых обливаний целесообразно применять воду с температурой около + 25-30°C, в дальнейшем снижая ее до + 15°C и ниже. После обливания проводится энергичное растирание тела полотенцем.

Душ – еще более эффективная водная процедура. В начале закаливания температура воды должна быть около +30-32°C и продолжительность не более минуты. В дальнейшем можно постепенно снижать температуру и увеличивать продолжительность до 2 мин., включая растирание тела. При хорошей степени закаленности можно принимать контрастный душ, чередуя 2-3 раза воду 35-40°C с водой 13-20°C на протяжении 3 мин. Регулярный прием указанных водных процедур вызывает чувство свежести, бодрости, повышенной работоспособности.

Невозможно представить себе летний отдых без поездки на море, речку или пруд, что особенно нравится детям. Купаться разрешается детям, которые хорошо закалены другими водными процедурами: обтиранием, обливанием водой и душем. Купать детей в реке, озере и море рекомендуется начать с двух лет. Закаленные дети могут купаться в реке, озере и море с года.

#### Рекомендации, которые касаются купания:

- ✓ При некоторых заболеваниях могут быть противопоказания к купанию, поэтому перед поездкой на речку или море посоветуйтесь с врачом
- ✓ Лучшим временем для принятия водных процедур является время 9-11 часов утра и 17-19 вечера
- ✓ Не стоит купаться сразу после приёма пищи, минимальное время –до 1.5 часа

Родителям необходимо помнить и знать, что все перечисленные виды закаливаний будут наиболее эффективны, если они будут сочетаться с соблюдением основных принципов здорового образа жизни- режим дня и отдыха, правильное сбалансированное питание, физические нагрузки и активность.

Будьте здоровы!

24 04 2024

Врач- специалист Янковская А.Е.

