




# О закаливание

Подготовила инструктор по  
физической культуре  
Румянцева Т.А.



Не секрет, что большинство человеческих заболеваний - следствие нездорового образа жизни и нерационального, неправильного питания. Но, воспитывая детей, каждый должен осознавать что, проецируя свои слабости и вредные привычки, он готовит с детства своего ребенка к своим же болезням. Здоровый образ жизни - норма для современного человека, стремящегося к успеху. Так будьте же успешными, креативными, энергичными людьми и передайте вашему ненаглядному чаду тоже желание жить в гармонии, полноценно и счастливо, заботясь о собственном здоровье.

# Закаливание

– это системная тренировка защитных сил организма путем дозированного воздействия на организм неблагоприятными факторами окружающей среды.

В наших широтах главный негативный фактор – воздействие холода. Закаливание – не способ лечения простудных заболеваний, а способ их профилактики. Как известно, профилактика требует продуманных, методичных действий. Наскоком желаемого результата закаливания – укрепления иммунитета – не достичь.

# Принципы закаливания

Медико-биологические исследования проблемы закаливания и практический опыт привели физиологов к простым и логичным выводам, на основе которых сформулированы главные принципы закаливания:

- индивидуальный подход;
- постепенность и последовательность;
- системность;
- сочетание местных и общих процедур;
- разнообразие форм и средств;
- самоконтроль;
- активный образ жизни.

При закаливании важно  
помнить, что перерыв в  
процедурах хотя бы на 1 месяц  
лишает организм  
выработанных защитных  
привычек. Возобновлять  
закаливающие процедуры  
придется с нуля

# Постепенность – важный принцип закаливания

При разумной «дозировке» закаливающих процедур организм подвергается полезному физиологическому стрессу, активизирующему ответную защитную реакцию организма. Постепенное и систематическое незначительное увеличение нагрузок на защитные силы организма, приводит к повышению порога сопротивляемости. Резкое же единовременное воздействие любого стресс-фактора вызывает массивный выброс адреналина надпочечниками. Это отрицательно влияет на эндокринную, нервную, иммунную системы. В таких условиях о формировании устойчивости к отрицательному воздействию, например, холода, говорить не приходится. Форсированный стресс вызывает только ухудшение общего состояния организма.

# Средства закаливания

Знаменитая песенная фраза Лебедева-Кумача «От всех болезней всех полезней солнце, воздух и вода!» прочно закрепила в сознании поколений постарше 3 главных средства закаливания. Для тех, кто незнаком с советским искусством, напомним, что это действительно 3 столпа закаливания – воздух, солнце и вода.

## ● Закаливание воздухом

Самое доступное средство закаливания, не имеющее противопоказаний к применению, в отличие от солнца или воды. Достаточно как можно больше времени проводить на свежем воздухе, чтобы происходило пассивное закаливание. Элементарное проветривание помещений – это тоже закаливание воздухом. Чем больше площадь соприкосновения воздуха и кожи, тем эффективнее закаливание.

В таком случае контакт тела со свежим воздухом становится воздушной ванной.

## ● Закаливание солнцем

Простой и такой привычный всем нам летний загар – это след, оставленный на коже благотворным влиянием еще одного средства закаливания – солнца. В районах Крайнего Севера при явном недостатке солнечного света во время полярной ночи его приходится заменять искусственным ультрафиолетом специальных ламп, чтобы избежать солнечного голодания. Отсутствие солнца приводит к прекращению выработки в организме витамина D. Он образуется только под воздействием ультрафиолетовых лучей на кожу. Недостаток витамина D приводит к снижению уровня кальция, вследствие чего нарушается работа многих систем организма, развивается хрупкость костей, увеличиваются сроки заживления ран и снижается иммунитет в целом.

Прямые солнечные лучи влияют на протекание в организме самых разнообразных физиологических процессов:

- кровеносные сосуды расширяются, поэтому снижается кровяное давление;
- ускоряется обмен веществ;
- усиливается потоотделение;
- повышается гемоглобин и увеличивается количество эритроцитов (красных кровяных телец), отвечающих за снабжение тканей кислородом;
- происходит выработка эндорфинов (гормонов счастья), что оказывает мощный антидепрессивный эффект.

Словом, без солнечных ванн успешное закаливание и общее укрепление организма невозможно.

## ● Закаливание водой

Закаливающее действие воды основано на комплексном воздействии на многие системы организма. Так, например, купание в реке или море – мощнейшая закаливающая процедура. Она сочетает в себе воздействие всех трех средств закаливания – солнца, воздуха и воды (имеет значение состав воды, ее движение и температура) и двигательную активность. В результате активизируется работа сердечно-сосудистой, нервной, мышечной, эндокринной систем организма. Даже ежедневное утреннее умывание или душ оказывают закаливающее и тонизирующее воздействие.

Всем известно благотворное расслабляющее влияние философского созерцания водной поверхности. Водные же процедуры, проводимые прохладной водой, наоборот, оказывают стимулирующее действие на нервную систему, поэтому перед сном их лучше не проводить. К тому же вытирание после водных процедур – настоящий массаж, улучшающий капиллярное кровообращение кожи и ее питание и обеспечивающий заряд бодрости на целый день.



## Противопоказания к закаливанию солнечными ваннами

- При несомненной пользы закаливания солнцем существует ряд состояний, исключающих солнечные ванны из арсенала общеукрепляющих и профилактических методов:
- открытая форма туберкулеза;
- тиреотоксикоз;
- пороки сердца;
- болезни почек;
- порфирия (нарушение пигментного обмена);
- повышенная светочувствительность кожи;
- заболевания глаз, сопровождающиеся повышенной чувствительностью к свету или непереносимостью яркого света, например, дегенерация желтого пятна;
- прием фотосенсибилизирующих (повышающих чувствительность) кожи лекарств, например, галоперидол, метотрексат, ламотриджин, хлорохин;
- гипервозбудимость нервной системы
- острый период любого заболевания и обострение хронических;
- постоянные головные боли.

## Противопоказания к закаливанию водой:

- инфекционные заболевания;
- эпилепсия;
- хронический отит;
- холодовая аллергия;
- гипервозбудимость.

# Закаливание детей

Закаливание детей требует безграничного терпения родителей. Но такая «инвестиция» принесет ни с чем не сравнимые «дивиденды» – крепкий иммунитет детей, спокойствие родителей за здоровье своих чад и отсутствие постоянного стресса из-за очередного больничного по уходу за ребенком. Кроме того, значительно сокращаются расходы на аптеку.

Закаливание детей можно начинать, точнее, продолжать в первый же день после выписки из роддома. Возможно, Вы удивитесь, но ребенок рождается уже закаленным, адаптированным к агрессивным условиям внешней среды. Чрезмерная родительская забота сводит на нет все усилия природы по закаливанию детского организма. Постоянная температура в комнате, никакого движущегося воздуха, чрезмерно теплая одежда – это именно те выключатели, которые за ненужностью отключают механизмы адаптации новорожденных.

Для ослабленных детей, родившихся недоношенными или страдающих рахитом, гипотрофией, диатезом, аллергиями, закаливание – единственный способ укрепления здоровья и иммунитета, запуска природных механизмов приспособления к окружающей среде.

Перед началом закаливания обязательно нужно проконсультироваться у педиатра.

# Формы закаливания детей

- Умывание

Ежедневную гигиеническую процедуру – умывание можно сделать закаливающей. Для этого достаточно снижать температуру воды для умывания каждые 2 – 3 дня на 1 градус. Начинать с 28°C, довести до:

- 20°C для детей второго года жизни
- 18°C – третьего
- 14°C – старше 3-х лет.



# Обтирание

- Обтирание – самая щадящая из процедур закаливания водой. Она может послужить первой ступенькой на пути достижения фантастических результатов в закаливании. Подходит даже для детей грудного возраста. Начинать следует с небольших площадей тела (лицо и кисти рук), постепенно их увеличивая. Следующий этап – шея и кисти рук, позднее – верхняя часть груди и т.д.
- Перед началом влажных обтираний стоит провести курс сухих. Это займет приблизительно неделю. Сухой хлопчатобумажной или льняной тканью растирайте тело малыша до легкого (!) покраснения, вызванного приливом крови. Когда покраснения станут появляться быстрее, чем в начале закаливания, можно заменять сухие растирания влажными обтираниями.
- Махровую рукавичку смачивают в теплой, приближенной к температуре тела (35 – 36°C) воде, хорошо отжимают, и обтирают малыша, начиная с лица, постепенно (за несколько процедур) увеличивая площадь обтираний, доведя ее до полного влажного обтирания тела. Обтертые места сразу же следует вытереть насухо полотенцем. Температуру воды снижать через 3 – 4 процедуры на 1 градус, доведя до 30. В воду можно добавлять морскую соль из расчета 2 ст. л. на 10 – 15 литров воды.



*Если хочешь быть здоров - закаляйся!*

# Ножные ванны

Хорошее средство формирования устойчивости к простудным заболеваниям. Ноги можно обливать из лейки или опускать на 1 – 2 минуты в таз. Начинать с температуры 36°С, снижая каждые 3 – 4 дня на 1 градус , довести до



- 20°С для детей 1,5 – 3 лет
- 16 – 18°С для детей от 3-х до 7
- 14 – 15°С – старше 7 лет

# Контрастные ножные ванны

- При проведении контрастных ножных ванн ребенок погружает ноги до середины голени поочередно (3 – 4 раза) в таз с разной температурой воды. В первом температура воды всегда неизменна – 36 градусов, во втором – чуть ниже. Температура более прохладной воды в начале составляет 35°C, постепенно снижается до 18°C. Периодичность снижения температуры – 2 – 4 дня. Для дошкольников достаточно 3 – 5 минут ванн. Наилучшее время проведения ножных контрастных ванн – сразу после сна, утреннего или дневного, так как в это время ножки теплые. Усиливают закаливающий эффект активные движения: сгибание и разгибание стоп, пальчиков, топтание по дну таза.



Наилучшее время проведения ножных контрастных ванн – сразу после сна, утреннего или дневного, так как в это время ножки теплые.

# Обливания

После обтираний можно приступать к следующему этапу закаливания – обливанию. Они не подходят для ослабленных детей. Так как проводятся достаточно холодной водой.

Ребенок должен стать в ванной на деревянную подставку или в таз с теплой ( $37 - 38^{\circ}\text{C}$ ) водой, на голову надо надеть резиновую шапочку.

Температура воды для обливания детей:

- 1,5 – 2 лет –  $20 - 22^{\circ}\text{C}$ ,
- 3 – 7 лет –  $18 - 20^{\circ}\text{C}$ .

Обливание лучше проводить через лейку с распылителем, как у душа. Лейку не надо поднимать слишком высоко над головой, чтобы избежать излишнего давления воды.

Оптимально: 40 – 50 см. Продолжительность обливания – не больше 40 секунд. Закончить обливания надо растиранием махровым полотенцем.

Если начинать обливания с достаточно высокой температуры воды –  $36^{\circ}\text{C}$ , то обливания можно применять и для ослабленных детей.



## Закаливание водой:





# Послесловие

- При выборе процедур для закаливания важно учитывать желания самого ребенка, стоит присмотреться, как самые маленькие реагируют на те или иные процедуры и остановиться на той, которая доставляет малышу самое большое удовольствие. Дети постарше сами помогут определиться с выбором.
- Главное – помните, что закаливание успешно предотвращает простудные заболевания, вызванными физическими факторами (низкая температура, сырость, холодный ветер, сквозняки), но не инфекционные болезни. Поэтому не надо отчаиваться и делать скоропалительные выводы, если после месяца – двух закаливания ребенок заболел корью или гриппом. Но даже в этом случае закаленный организм справится с болезнью быстрее и легче ее перенесет, чем незакаленный.

Таблица 38

Дозирование в воздушных ваннах (мин.)

Температура воздуха, °С	Порядковый номер ванны, ее длительность, мин.				
	1	2	3	4	5 и т.д.
6-10	1	2	3	4	5
11-14	1,5	3	4,5	6	7,5
15-16	2	4	6	8	10
17-18	3	6	9	12	15
19-20	4	8	12	16	20
21-22	8	16	24	32	40
более 22	16	32	48	64	80

**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**