

# ПАМЯТКА

## Значение закаливания для детского организма.

Закаливание — система мероприятий, повышающих выносливость организма к многообразным влияниям внешней среды и воспитывающих способность организма быстро и без вреда для здоровья приспособиться к неблагоприятным воздействиям средствами самозащиты.

Основные виды закаливания: водные процедуры, воздушные, солнечные ванны.

Один из главных принципов закаливания – систематичность. Она позволяет нервной системе адекватно реагировать на изменение условий внешней среды. Второй принцип – постепенность. Начинать надо со слабого воздействия на организм, постепенно переходя к процедурам более сильным и длительным. Третий принцип – индивидуальный подход к ребенку. Закаливание обязательно должно проходить на фоне положительных эмоций. Чтобы оно не вызывало у ребенка отторжения, можно проводить его в игровой форме, под веселую, задорную музыку.

Четвертый, не менее важный принцип, - комплексность закаливания. Закаливание обязательно должно проходить в комплексе с другими оздоровительными мероприятиями: корригирующей, дыхательной гимнастикой, фитотерапией.

«Босохождение» - это отличное закаливающее средство для детей, особенно с ослабленным здоровьем. Очень полезно пройтись, пробежаться босиком по полу, по земле, по специально подготовленным дорожкам в физкультурном зале, группе. Босохождение следует начинать в теплое время года, и продолжать в холодное.

Солевое закаливание. Ходение босиком по коврику, пропитанному солевым раствором, является очень эффективным. Солевой раствор раздражает хеморецепторы, вызывая расширение периферических сосудов стоп. Рефлекторно усиливается теплообразование, увеличивается прилив крови к нижним конечностям и стопам, длительное время сохраняется тепло. Механические действия возникают в результате раздражения биологических точек на подошве. Солевая дорожка, представляет собой, коврик их холстины длиной 5 метров, пропитанный солевым раствором (на 5 л воды 220 г соли и 5-10 г йода, или 250 г морской йодированной соли). Возможен и другой вариант солевой дорожки: 4 -6 холстяных мешочков шириной 15 см. и длиной 30 см., наполненные морской солью крупного помола, в два слоя, смачивают водой (лучше из пулевизатора), после использования мешочки необходимо постирать и просушить, по мере таяния соли, мешочки следует пополнять солью.

Процедура закаливания начинается с разогрева стопы. Для этого используют массажеры для стоп, по которым дети проходят босиком. Это могут быть ребристые доски, дорожки из горизонтальных палочек, массажные коврики и т.д. Различные виды ходьбы и бега, включаются во вводную часть занятия. После того, как стопа «разогрета», проводятся упражнения на солевых дорожках, массажных и сухих ковриках, в комплексе с ритмической гимнастикой для мышц плечевого пояса, рук, спины и живота. Для усиления закаливающего эффекта процедура завершается дыхательной гимнастикой и обливанием стоп прохладной водой.

Обливание стоп производится так. Ребенок садится на низкий табурет или детский стул, ноги ставит на деревянный брусок, положенный на дно таза. Воду льют из ковша или кувшина на нижнюю треть голени и стопы. Длительность обливания 20—30 секунд. Температура воды вначале 27—28°, через каждые 10 дней ее снижают на 1—2 градуса. Конечная температура воды не должна быть ниже 18°.

После ножной ванны, обливания или обмывания ноги вытирают досуха, затем растирают руками до легкого покраснения.

**Обливание водой** — более сильнодействующая процедура по сравнению с обтиранием. Ее обычно начинают после 1—2 месяцев закаливания обтиранием. Начинать обливание желательно летом, используя воду температурой 36—34°. Последовательно обливают верхние конечности, грудь, спину, голову и далее остальные части тела. После обливания хорошо сделать растирание и самомассаж, выполнить необходимые физические упражнения.

Можно делать обливание водой контрастной температуры (разность 5—7°). Постепенно температура воды понижается до 12—14°.

Следующей по интенсивности холодной процедурой является **душ**. Пользоваться им для закаливания можно в любое время года при температуре помещения не менее 18—20° и температуре воды с 36—34 до 16—14°С.

После физических нагрузок любого характера желателен **контрастный душ**. При этом используют попеременно теплую и холодную воду с последовательно увеличивающейся разницей температур (с 5—7° до 15—20°С).

Можно пользоваться для закаливания и **водными ваннами**.

Начинают с индифферентных ванн (36—34°), затем переходят к прохладным ваннам с медленно возрастающей холодной нагрузкой. Нижний предел температуры воды ванн — 12—14°С.

Неплохо (из-за простоты и доступности) принимать прохладные **ножные ванны**. В бак или большое ведро наливают воду 20—18°, а затем в нее опускают обе ноги (до колен). Длительность- первых ванн — 1—2 минуты, а затем ее к 5—6-й процедуре увеличивают до 3 минут.

В дальнейшем, не удлинняя процедуры, снижают температуру воды на 1° через каждые 2—3 дня и доводят ее до 14—13°С. После ванны ноги растирают сухим махровым полотенцем, делают самомассаж икроножных мышц.

**Обтирание** заключается в том, что мохнатым полотенцем, простыней, губкой или специальной рукавицей, смоченными водой индифферентной температуры (36—34°) и хорошо отжатыми, последовательно обтирают руки, спину, грудь, ноги. После этого сухим полотенцем тело растирают до легкого покраснения. Через каждые 3—5 дней температуру воды снижают на 1—2° доводя ее в течение 2—3 месяцев до 12—10°. Иногда рекомендуют температуру воды довести до 24—22°, а дальше обтираться такой водой 2—3 месяца. При благоприятном течении закаливания можно перейти к дальнейшему снижению температуры воды до 10—12° (на 1° через каждые 8—10 дней).

Закаливающий эффект обтираний усиливают, если проводят их при открытых форточке или окне.

