

КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

предлагает

Воспитатель по физической культуре

Закаливание

Преграда простудам

Закаливание является эффективным средством укрепления здоровья, профилактики многих заболеваний. Ещё в 1899 году видный отечественный физиолог И.Р.Тарханов в книге о закаливании, дал такое определение: «К слову „закаливание» или „закал» в приложении к организму русская речь прибегает по аналогии с явлениями, наблюдаемыми на железе, стали при их закаливании, придающем им большую твёрдость и стойкость».

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 малейшего вреда для здоровья приспосабливается к любым изменениям температуры окружающей среды, легко переносит холод и тропическую жару, сохраняя при этом бодрость и высокую работоспособность.

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

Как средство повышения защитных сил организма закаливание возникло в глубокой древности. Одним из наиболее, известных исторических примеров является опыт Древней Спарты, в которой, как писал Плутарх, закаливание мальчиков, будущих воинов, начиналось с грудного возраста. С семи, лет они воспитывались в общественных домах в суровых «спартанских» условиях — ходили босиком в любую погоду и в самой облегчённой одежде, купались в холодной воде и т. д. Девочки росли почти в таких же условиях.

В нашей стране закаливание популярно издавна. Опыт применения для укрепления здоровья русских бань с чередованием воздействий нагретого воздуха и холодных «снежных» ванн или купаний в реках и озёрах насчитывает столетия. Одно из первых литературных упоминаний о необходимости физического закаливания детей с раннего возраста содержится в трудах известного просветителя 18 века В.И.Новикова. Первой книгой о закаливании детей, опубликованной в России в 1910 году, явилась монография выдающегося педиатра Г.Н.Сперанского, в которой были изложены основные принципы и правила закаливания ребёнка, не утратившие своего значения до наших дней. К сожалению, большинство людей имеют смутное представление о закаливании или вообще, о нём ничего не знают и практически ничего не делают.

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

Как эффективно можно закалить ребёнка-дошкольника?

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). Первых из них намного больше. 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. Если измерить температуру комнаты, в которой находится ребёнок, то чаще всего она бывает чрезмерно высокой, выше 20°. Для умываний используется слишком тёплая (+37° и более) вода. Самая же главная «беда» заключается в том, что ребёнка с первых дней жизни приучают к излишне тёплой одежде. В домашней обстановке дети не редко носят тёплые шерстяные вещи. Тем самым создают условия для перегревания, формируется уязвимость растущего организма к охлаждению. 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. Итак, первое условие эффективного закаливания — это рациональная одежда. Не следует в помещении надевать на ребёнка шерстяные кофты и колготки, надо устранить также тёплые шарфы, закрывающие его уши. Одежда на улице не должна препятствовать движениям ребёнка.

Особенно внимательно надо относиться к одежде мальчиков, ибо совершенствование системы терморегуляции у них проходит более медленными темпами, чем у девочек.

Какую одежду лучше всего использовать с учётом гигиенических оздоровительных требований? Детскую одежду обычно шьют из гигроскопичных, т. е. хорошо впитывающих и испаряющих влагу, тканей. Такими являются хлопчатобумажные ткани, тогда как синтетические -воздухонепроницаемые — способствуют перегреву и

усиленному потоотделению, использовать их для одежды детей не стоит. Шерстяные ткани из-за большой пористости намного теплее льняных, из них можно шить праздничную одежду, в которой ребенок может находиться непродолжительное время. Хороши для детей трикотажные изделия, особенно осенью и зимой. Главное одевать детей по сезону, не перегревая. В осеннее — зимний период ребёнку должно быть в одежде легко, чтобы он мог свободно двигаться. Конечно, нельзя допускать и переохлаждения от чрезмерно лёгкой одежды. В жаркую погоду для мальчиков целесообразны лёгкие ситцевые, льняные или джинсовые костюмы, для девочек — лёгкие, свободного покроя платья с короткими рукавами.

Обувь ребёнка также должна рассматриваться как эффективное не только гигиеническое, но и закаливающее средство, особенно в домашних условиях. Лучшая обувь для детей кожаная, с каблуком не более 8 мм, прочным задником с заглаженными краями. В осеннее — зимний период обувь надо приобретать на размер больше, летом — по размеру. Основное требование к домашней обуви — удобство, поэтому хорошо надеть сандалии или тапочки с каблуком, не стоит применять для ежедневной носки «чешки». Дома дети могут обходиться и без обуви, ходить босиком, о чём уже говорилось. Следующее условие эффективного закаливания — поддержание рационального, не перегревающего температурного режима в помещениях. Ребёнок, с маленького возраста должен быть приучен, хорошо себя чувствовать при температуре в комнате не выше 18 градусов. Г.Н.Сперанский подчёркивал также необходимость искусственного создания контрастных температур в быту ребёнка. Охлаждения — хорошее закаливающее средство, которое можно применять и у детей в игровой форме. Например, когда ребёнок ещё не спит и согрелся, можно быстро сдёрнуть одеяло и спустя несколько секунд опять набросить его на ребёнка. Такая забава нравится многим детям.

В помещениях для детей необходимо создавать условия для колебаний температуры в определённом диапазоне. Так, для детей в возрасте 4-х лет, такой диапазон может на первых порах не превышать 3-4°, т. е. температура колеблется в диапазоне от +18° до +22°, затем разница может увеличиваться до 5-6°. Такой динамичный температурный режим должен быть связан с характером или, точнее, видом деятельности ребёнка. В условиях подвижной игры воздух может быть более прохладным, при спокойной деятельности — более тёплым. Спать ребёнка надо постепенно приучать при открытой форточке, завешенной марлей. Итак, правильное использование теплозащитных свойств одежды и регулирование температуры помещений являются обязательными условиями эффективного пассивного закаливания.