

Если хочешь быть здоров - закаляйся!

Давно известно, что здоровье человека зависит от:

- наследственности (10-20%);
- состояния окружающей среды (10-20%);
- состояния здравоохранения (8-12%);
- образа жизни (50-70%).

Здоровый образ жизни – это рациональное питание, занятия спортом и многое другое. Важную роль играет также закаливание. Закаливание – это научно обоснованное систематическое использование естественных факторов природы для повышения устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

В последние годы увеличение числа часто болеющих детей делает этот метод более актуальным.

Медицинских отводов от закаливания нет, за исключением острых лихорадочных состояний. Глубоко ошибаются те, кто считает закаливающие процедуры противопоказанными для ослабленных детей. Напротив, эти процедуры нужны им в первую очередь.

Но, чтобы закаливание принесло пользу, необходимо соблюдать ряд правил.

Во-первых, проводить закаливающие процедуры необходимо ежедневно, во все времена года, без перерывов.

Во-вторых, дозы раздражающего вещества увеличивать постепенно.

В- третьих, все закаливающие процедуры проводить на фоне положительных эмоций.

В- четвертых, необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности ребенка.

Закаливающие процедуры подразделяют на общие и специальные. Общие включают правильный режим дня, рациональное питание, занятия физкультурой. К специальным относят закаливание воздухом (воздушные ванны), солнце (солнечные ванны), водой (водные процедуры).

ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ.

Прием воздушных ванн начинается в роддоме, когда в процессе смены пеленок ребенок остается на короткое время без одежды. Дома эти процедуры продолжают, только необходимо соблюдать температурный режим: для грудных детей температура воздуха в помещении должна быть 20-22 градуса для детей старше года 18-19 градусов.

Вначале оставляем ребенка без пеленок и одежды на 1-2 минуты, затем каждые 5 дней увеличиваем время на 2 минуты, доводя до 15 минут детям до 6 месяцев и до 30 минут – старше 6 месяцев. Максимальное время воздушных ванн в возрасте 2-3 лет 30-40 минут. Воздушные ванны обязательно сочетают с гимнастическими упражнениями. Дети старше 1,5 лет принимают обычно воздушные ванны во время утренней гимнастики.

СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ.

Ультрафиолетовые лучи активно влияют на развитие устойчивости организма к различным вирусам и бактериям. Однако нужно помнить, что чувствительность к ультрафиолетовым лучам тем выше, чем меньше возраст ребенка. Поэтому солнечные ванны детям до года противопоказаны. Крайне осторожно их назначают детям от года до 3 лет, и только в более старшем возрасте их применяют достаточно широко. Летом рекомендуется проводить

солнечные ванны для детей грудного возраста при температуре воздуха 22 градуса и выше, для детей 1-3 лет при температуре 20 градусов и выше. Поведение ребенка во время процедуры должно быть активным. В нашей полосе такие ванны лучше проводить с 9 до 12 часов утра, продолжительность первой ванны для детей грудного возраста-3 минуты, для более старшего возраста-5 минут. Ежедневно нужно увеличивать время приема солнечных ванн, доводят его продолжительность до 30-40 минут и более. Абсолютным противопоказанием к проведению солнечных ванн является температура воздуха 30 градусов и выше.

ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ.

Методика водного закаливания зависит от возраста ребенка. Но в любом возрасте при проведении водных процедур необходимо вносить элемент закаливания. Вначале температура воды 35-37 градусов, затем каждые 5 дней ее снижают на 1 градус, доводя до 28. В возрасте от года до 3 лет можно использовать общие обтирания рукавичкой, смоченной в воде, температура которой 33-36 градусов. Обтирают ручки от кисти до плеча, затем ножки от ступни до колена в течение 1-2 минут. Один раз в 5 дней температуру снижают на 1 градус и доводят до 24. Также можно использовать общие обливания со снижением температуры до 24-28 градусов.

Приведенные методы закаливания несложны, не имеют противопоказаний (кроме острых заболеваний, лихорадки) и, главное, эффективны. Они позволяют снизить частоту заболеваемости у детей раннего возраста респираторными («простудными») заболеваниями, а, значит, и снизить нагрузку от постоянного приема лекарственных препаратов. Для проведения более интенсивных методов закаливания (контрастное обтирание, обливание, сауна, русская баня, и другое) необходима предварительная консультация врача.

Если хочешь быть здоров – закаляйся

Рижский метод закаливания.

На резиновый коврик с шипами, одетый в чехол, смоченный 10% раствором поваренной соли (1 кг соли на ведро воды) ребёнок становится босиком и шагает на месте (начиная с 5-7 и до 16 сек). После этого ребёнок встаёт на сухой коврик и топает на нём в течение 15 сек. Затем водой из-под крана протереть руки, шею, лицо. Начиная со средней группы, дети полощут рот йодно-солевым раствором (на 1 литр воды 1 ст. ложка соли и 3-4 капли йода). Вода комнатной температуры.

Данный метод рекомендуется проводить после дневного сна или после проведения зарядки.

Некоторые приёмы закаливания:

Обширное умывание.

Ребёнок должен:

- Открыть кран с водой, намочить правую ладонку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.
- Намочить обе ладонки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз».
- Намочить правую ладонку и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз».
- Намочить обе ладонки и умыть лицо.
- Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

Примечание. Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а так же шею и грудь дети обмывают по два раза, проговаривая «раз, два» и т.д. 2. Сон без маечек. Проводится круглый год. На случай понижения температуры из-за перебоев в отоплении или установившейся холодной погоды должны быть подготовлены тёплые носочки на ноги и вторые одеяла. Разумеется, температура в спальном комнате не должна быть ниже +14 градусов Цельсия.

При работе с детьми необходимо соблюдать основные принципы закаливания:

- Осуществление закаливания при условии, что ребёнок здоров
- Недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства)
- Интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно от щадящих к более интенсивным) с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания
- Систематичность и постоянство закаливания (а не от случая к случаю).

Будьте здоровы!!!!