

Закаляйся, если хочешь быть здоров!

Все родители знают, что закалывать ребенка полезно и даже необходимо. Закаленные дети меньше болеют, у них укрепляется иммунитет. Но как это делать, когда начинать – в какое время года и с какого возраста?

Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, улучшает кровообращение, повышает тонус центральной нервной системы, нормализует обмен веществ, уменьшает число простудных заболеваний в 2-5 раз, а в отдельных случаях почти полностью исключает их возникновение, а так же способствует повышению физической и умственной работоспособности.

Закаливание - это тренировка всего организма, и, прежде всего терморегуляционного аппарата.



Приступать к закаливанию можно практически в любом возрасте. И чем раньше оно начато, тем здоровее и устойчивее будет организм. Предварительно посоветуйтесь с врачом. Он не только проверит состояние здоровья, но и поможет установить форму закаливающих процедур и их дозировку. Закаливание начинают, когда ребенок полностью здоров.

В процессе закаливания необходимо систематически консультироваться с врачом и проверять эффективность процедур.

Соблюдайте основные принципы закаливания:

- систематичность,
- постепенность,
- учёт индивидуальных особенностей,
- разнообразие средств и форм,
- активный режим,
- сочетание общих и местных процедур,
- самоконтроль.

И вы добьётесь прекрасных результатов.

Принцип систематичности требует ежедневного выполнения процедур. Длительные перерывы в закаливании ведут к ослаблению или полной утрате приобретённых защитных реакций.

Постепенное и последовательное увеличение дозировки процедур - обязательное условие правильного закаливания. При выборе дозировки и форм проведения закаливающих процедур необходимо учитывать индивидуальные особенности организма.



Разнообразие средств и форм процедур обеспечивает всестороннее закаливание. Это вызвано тем, что устойчивость организма повышается только к тому раздражителю, действию которого он многократно подвергался. Так, повторное действие холода вызывает повышение устойчивости только к холоду, повторное действие тепла, наоборот, - только к теплу.

Эффективность закаливания увеличивается, если его сочетать с физическими упражнениями и занятиями такими видами спорта, как плавание, лыжный и конькобежный спорт, лёгкая атлетика.

Закаливающие процедуры разделяют на:

- **общие** - когда воздействию подвергается вся поверхность тела
- **местные** - направленные на закаливание отдельных участков тела.

Местные процедуры оказывают менее сильное действие, чем общие. Но добиться полезного эффекта можно и при местном закаливании, если умело подвергать воздействию температурных факторов наиболее чувствительные к охлаждению участки тела - ступни, горло, шею. Сочетание общих и местных закаливающих процедур в значительной степени повышает устойчивость организма к неблагоприятным внешним факторам.

Показателями правильного проведения закаливания и его положительных результатов являются: крепкий сон, хороший аппетит, улучшение самочувствия, повышение работоспособности и др. Появление бессонницы, раздражительности, снижение аппетита, падение работоспособности указывают на неправильное проведение закаливания. В этих случаях необходимо изменить форму и дозировку процедур и обратиться к врачу.

Закаливание воздухом - приём воздушных ванн - наиболее "нежная" и безопасная закаливающая процедура. С воздушных ванн рекомендуется начинать систематическое закаливание.

Закаливающее действие воздуха зависит главным образом от его температуры. Однако необходимо также учитывать влажность и скорость движения воздуха. Воздушные ванны по вызываемому теплоощущению условно подразделяются на тепловатые (температура воздуха $+30...+20^{\circ}$ C), прохладные ($+20...+14^{\circ}$ C) и холодные ($+14^{\circ}$ C и ниже).

Начинать приём воздушных ванн рекомендуется в предварительно проветренном помещении. Делаете с ребенком зарядку в комнате с открытым окном. Затем, по мере закаливания, перенесите занятия на открытый воздух. Лучшее место для закаливания - затенённые участки с зелёными насаждениями

парк, лес, тихий сквер, просто садовый участок. Принимать воздушные ванны лучше всего в движении: легкая пробежка, зарядка или просто игра. В сырую и ветреную погоду продолжительность процедуры сокращается. При дожде, тумане и сильном ветре провести закаливание можно дома в комнате с открытым окном. Начинать прием воздушных ванн следует с 20-30 минут при температуре воздуха $+15...+20^{\circ}$ С. В дальнейшем продолжительность процедур увеличивается ежедневно на 10 минут и доводится, таким образом, до 2 часов.

Водные процедуры - более интенсивная закаливающая процедура, так как вода обладает теплопроводностью в 28 раз большей, чем воздух. Главным фактором закаливания служит температура воды. Систематическое применение водных процедур - надёжное профилактическое средство против вредных влияний случайного охлаждения тела.



Самое благоприятное время для начала закаливания водой - конечно же, лето. Лучше всего проводить процедуры в утренние часы, сразу же после сна или в конце утренней зарядки.

Приступая к закаливанию водой, вначале принимают лёгкие водные процедуры с температурой воды $+33...+34^{\circ}$ С. Затем снижают каждые 3-4 дня температуру воды на 1° , и постепенно, за 1,5-2 месяца, доводят её в зависимости от самочувствия и состояния здоровья до $+10...+15^{\circ}$ С. В июльскую жару температура может быть еще ниже. Чем холоднее вода, тем короче должно быть время процедуры.

При закаливании водой рекомендуются следующие виды процедур: обтирание, обливание, души, купания.



Обтирание - начальный этап закаливания водой. В течение нескольких дней производят обтирание полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой. Сначала эту процедуру делают лишь по пояс, а затем переходят к обтиранию всего тела.

Обтирание осуществляется последовательно, начиная с верхней половины туловища: обтерев водой шею, грудь, руки и спину, вытирают их насухо и растирают полотенцем до красноты по ходу движения крови к сердцу. После этого так же обтирают попу и ноги. Вся процедура, включая и растирание, не должна превышать 5 минут.

Обливание - следующий этап закаливания водой. При этой процедуре к действию на организм низкой температуры воды присоединяется небольшое давление струи воды. При обливаниях вода выливается из какого-либо сосуда или шланга.

Для первых обливаний применяется вода с температурой около $+30^{\circ}$, в дальнейшем температура снижается до $+10^{\circ}\text{C}$, а в сильную жару на улице - даже и ниже. Если обливание проводится на улице в жару, лучше, если ребенок перед и после обливания 10 - 15 минут побудет на солнце обнаженным.



Если же обливание производят в помещении, то после него тело ребенка энергично растирается полотенцем. Длительность всей процедуры - 3-4 минуты. Разновидностью обливания можно считать и летние детские игры с водой на открытом воздухе - "брызгалки", купание кукол, стирку кукольной одежды, пускание корабликов. Малыши могут в них играть как на даче, так и на пляже. Если ребенку нет еще 6 лет, то лучше, если он будет играть с водой совершенно голеньким - мокрые трусы, а тем более купальник не пойдут на пользу коже ребенка, и в них, к тому же, легко простыть. Никакую обувь лучше не одевать - сандалики или босоножки - без носочков и мокрые - натрут ногу ребенку, а мокрые носочки - еще хуже. Да и сами дети не откажутся побегать босиком. А вот панаму или косынку одеть надо обязательно, если ребенок находится на открытом солнце. Если на даче есть летний водопровод, то можно в жаркие дни установить разбрызгиватель воды, который распыляет воду до мелких, медленно оседающих капель, и разрешать детям бегать и играть под таким "дождиком". Можно периодически обливать детей, играющих во дворе, прямо из шланга. Визг, смех и закаливающий эффект гарантированы.

Душ - ещё более эффективная водная процедура. В начале закаливания вода в душе должна быть +30...+35°C, а продолжительность процедуры - не более одной минуты. Затем температура воды постепенно снижается, а время приёма душа увеличивается до 2 минут. Процедура заканчивается энергичным растиранием тела полотенцем. Как правило, после приёма душа появляется бодрое и хорошее настроение.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!