

Закаливающие процедуры, как средство укрепления иммунитета



Закаливание - один из наиболее эффективных методов повышения сопротивляемости детского организма резким колебаниям температуры воздуха и, что особенно важно, так называемым простудным заболеваниям. Для закаливания используются факторы внешней среды – **воздух, вода, солнце**. Основной принцип закаливания – постепенное воздействие на организм тренирующих факторов, выработка выносливости к нарастающим по силе и длительности воздействиям. Важно знать, что закаливающие процедуры можно начинать с самого раннего детства и о болезнях можно будет забыть навсегда.

Существует несколько обязательных правил:

Во-первых, любые закаливающие процедуры надо проводить **систематически**. При нерегулярном их проведении организм не может выработать необходимые реакции. Если закаливающиеся процедуры прекращаются (обычно в холодное время года), то образовавшиеся в организме условия связи на раздражения холодом быстро угасают и сопротивляемость снижается. Поэтому при изменении условий, связанных с сезоном года, следует не отменять закаливающие процедуры, а просто несколько изменить их.

Во-вторых, следует соблюдать **принцип постепенности** в увеличении силы раздражающего воздействия. Это необходимо для успешного приспособления организма к изменяющимся условиям. Особенно важна постепенность при закаливании детей раннего возраста, организм которых не способен быстро реагировать на холодные факторы.

В-третьих, очень важно учитывать **индивидуальные особенности** ребенка, его реакцию на применяемые раздражители. Есть дети чувствительные, поэтому к ним применяются более нежные средства закаливания или более постепенно, осторожно. Закаливание можно проводить только при положительном отношении ребенка к процедуре.

Важно, кроме этого, учитывать и состояние здоровья ребенка, особенности его высшей нервной деятельности. Более осторожно проводить закаливание ослабленных и часто болеющих детей. Все закаливающие процедуры можно начинать только в том случае, если ребенок здоров. При отклонениях воспалительного характера со стороны носоглотки или других органов и систем необходимо провести их лечение.

Если не будут соблюдаться эти принципы, то закаливание будет носить случайный характер.

Большое значение имеет и заинтересованность детей. Дети должны принимать активное участие в закаливающих мероприятиях, знать порядок их проведения.

Также личный пример взрослых имеет колоссальное значение: если взрослые сами боятся холода, не любят прогулок, вряд ли они смогут воспитать детей закаленными.

ВОДА

Существует несколько отдельных способов закаливания водой:

1. Обтирание - самая нежная из всех водных процедур. Его можно применять во всех возрастах, начиная с младенческого. Обтирание производится смоченной в воде материей, ткань которой должна удовлетворять следующим условиям: хорошо впитывать воду, не быть слишком мягкой.

После обтирания тело растирают сухим полотенцем. Обтирание сопровождается легким массирующим действием, а массаж всегда делают **от периферии к центру**, поэтому конечности надо обтирать снизу вверх (руки от кисти, ноги от стопы). Снижение температуры на один градус через 2-3 дня.

2. Обливание - бывает местное и общее. Местное обливание: обливание ног, чаще всего используется в яслях и младших группах. Начальная температура воды +30, затем доводят до +18, а в старших группах до +16. Время обливания ног 20-30 секунд.

Общее обливание надо начинать с более высокой температуры преимущественно летом, а в осенне-зимний период надо организовать так, чтобы вода охватывала возможно большую поверхность тела, спину, затем грудь и живот, затем правый и левый бок.

После окончания - растереть полотенцем. Время под струей 20-40 секунд. Душ действует сильнее, чем простое обливание. Вода из душа оказывает массирующее действие, ощущается как более теплая, чем даже вода при обливании. Чтобы не закреплять узкие стереотипы закаленности только к одному диапазону перепадов температур, в процессе закаливания следует приучать ребенка к различным по силе и продолжительности раздражителям, например к охлаждению — слабому и сильному, быстрому и замедленному, а также среднему по силе и времени воздействия.



ВОЗДУХ

Воздух - это среда, постоянно окружающая человека. Он соприкасается с кожей - непосредственно или через ткань одежды и со слизистой оболочкой дыхательных путей.

Закаливание воздухом начинается с проветривания помещения, в результате которого температура воздуха в комнате должна снизиться более чем на 1°C. Помещение проветривают несколько раз в день в холодное время года и постоянно в теплое.

Наиболее мягкой закаливающей процедурой являются воздушные ванны. Сначала проводятся местные воздушные ванны, когда у ребенка обнажены только руки и ноги (например, во время утренней гимнастики). Позднее применяют общие воздушные ванны при обнажении всего тела ребенка. Продолжительность воздушной ванны увеличивается постепенно, достигая 5-8 мин.

Температуру воздуха в помещении надо постепенно снижать на 1-2°C через 2-3 дня. Начинают закаливающие процедуры при обычной температуре воздуха 21-22°C. Конечная температура воздуха 16-18°C. При этом необходимо следить за признаками переохлаждения (появления «гусиной кожи»). У детей с аллергическими реакциями охлаждение организма наступает быстрее.



СОЛНЦЕ

Закаливающее значение действия солнца своеобразно. Солнце является сильно действующим средством закаливания. Солнечные лучи оказывают на организм общее укрепляющее действие, повышают обмен веществ в организме, лучше становится самочувствие, сон, кожа лучше регулирует теплообмен. Но солнце может оказывать и отрицательное действие. Поэтому надо к этой процедуре подходить очень осторожно. У младших детей особенно полезны солнечные ванны, но важен при этом индивидуальный подход. Проводить солнечные ванны надо в движении, но игры надо проводить спокойного характера. Солнечные ванны увеличиваются постепенно:

- в младших группах до 20-25 мин.
- - в старших группах до 30-40 мин.



Солнечные ванны лучше принимать с 9 до 11 ч и с 15 ч до 17 ч. Начинать нужно так, чтобы после еды прошло не меньше часа, и до начала еды за полчаса. Важно опасаться перегревов. Нужны светлые головные уборы. Если ребенок перегрелся, надо накрыть лицо полотенцем, отвести в тень, умыться, дать воды.

Примерная схема закаливания детей от двух до семи лет.

Температура воздуха в помещении, где находится ребенок, + 18, + 20 градусов.

Воздушная ванна -10 -15 минут. Ребенок двигается, бегает; одетый в трусики, майку с короткими рукавами, короткие носочки. Часть времени (6 - 7 минут) отводится на гимнастические упражнения.

Умывание водой, температура которой с +28 градусов снижается к концу года закаливания летом до +18, зимой до +20. Дети старше двух лет моют лицо, шею, руки до локтя, старше трех - верхнюю часть груди и руки выше локтя. Исходная температура воды для детей старше трех лет тоже +28, а минимальная летом +16, зимой + 18 градусов.

Дневной сон летом с доступом свежего воздуха, зимой - в хорошо проветренной комнате при температуре + 15 +16 градусов.

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 спальне не должна быть ниже +14 градусов Цельсия.

Прогулка два раза в день при температуре до -15 градусов продолжительность от 1 - 1,5 часа до 2 - 3 часов.

В летнее время солнечные ванны от 5 - 6 до 8 - 10 минут два-три раза в день; пребывание на свежем воздухе и в тени неограниченно.

Полоскание рта (дети двух - четырех лет), горла (дети старше четырех лет) кипяченой водой комнатной температуры с добавлением настоя ромашки или шалфея два раза в день - утром и вечером. На каждое полоскание используется около 1/3 стакана воды.

Обширное умывание, как приём закаливания детей дошкольного возраста в условиях ДОУ и семьи

Ребёнок должен:

- открыть кран с водой, намочить правую ладонку и провести ей 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.

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.

Закаливающие мероприятия наиболее эффективны в сочетании с физическими упражнениями: активная мышечная работа содействует совершенствованию процесса терморегуляции и тем самым приспособлению организма к окружающей внешней среде. В процессе закаливания происходит глубокая перестройка организма, и, если ребенок активен, она осуществляется естественно и просто. Кроме этого, подвижные игры вызывают эмоциональный подъем, повышают функции высших нервных центров, благотворно воздействуют на вегетативную нервную систему, регулирующую работу внутренних органов и обмен веществ.

Пример имитационной гимнастики

Особенно интересны упражнения, имитирующие движения животных, птиц. Каждый ребенок индивидуально, по-своему имитирует движение какого-либо животного или птицы.

1.Имитация ходьбы великана – спина прямая, руки на поясе, ходьба большими шагами (впередистоящая нога согнута в коленном суставе, сзади стоящая нога – прямая).

2.Имитация ходьбы гнома – спина прямая, ходьба частыми мелкими шагами.

3.Имитация движений птиц (петуха, страуса, цапли). При выполнении упражнения бедро выносимой вперед ноги должно быть высоко поднято, спина прямая, плечи развернуты, смотреть вперед-вверх.

4.Имитация движений гуся. Выполнять упражнение изи.п. в приседе, руки на поясе, спина прямая.

5.Имитация движения полета птиц. Учащиеся выполняют движения руками вверх и вниз (взмах крыльев птиц) в беге.

6. **Имитация движения черепахи.** Изп. в приседе, руками сзади опереться о пол, передвигаться с помощью рук и ног: а) выполнять упражнение лицом вперед; б) выполнять упражнение спиной вперед.

7. **Имитация движений животных** (кошки, собаки и т.д.). Опираясь о пол на прямые руки и ноги, высоко поднять таз, опустив голову.

8. **Имитация прыжков зайца.** Прыжки выполняются в полуприседе. И.п.: ноги вместе, руки на поясе, спина прямая, отталкиваться двумя ногами одновременно.

9. **Имитация прыжков лягушки.** Прыжки – из полного приседа. И.п.: ноги врозь, спина прямая, отталкивание выполнять двумя ногами одновременно, выпрыгивать вверх из полного приседа.

10. **Прыжки на одной ноге:** чередуя по два прыжка на каждой ноге определенное число раз.

