КОНСУЛЬТАЦИЯ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Особенности закаливания ребенка в осенне-зимний период.

Давайте начнем сразу: осеннее-зимний период так себе время для начала закаляющих процедур. Перепады температур достаточно высоки, влажность, ветра, серое небо, настроение слегка не того…

Меж тем, вынести такое существенное изменение в своей жизни , да еще и осенью, способен даже не всякий взрослый, а уж тем более осенью. А уж тем более не способен вынести его легко ребенок, который вообще обладает незрелой нервной системой и новшества хоть и любит, но желательно теплые и комфортные. А закаливание это же существенный выход за пределы зона телесного комфорта. И не только потому, что это сама по себе первую неделю процедура не ахти какая приятная, но и потому, что делать эту процедуру надо без перерыва, каждый день, в любую погоду и самочувствие. А дети не очень любят новые правила и новые.

Осень отличается от времени года не только тем, что идут дожди, но и тем, что стремительно сокращается световой день, а наши тела и психики этого не любят и стараются уменьшить свои энергетические расходы: больше спать, меньше двигаться, при любом перерасходе энергии укладывать нас в кровати. Закаливание же – процедура направленная на обратное, на обострение физиологического стресса, а вовсе не на покой.

Главное теперь – аккуратность. Даже в самые благоприятные периоды года при закаливании следует соблюдать осторожность – повышать уровень стрессового (закаливающего) фактора и время контакта с ним постепенно, не гнаться за рекордами, проводить процедуры на готовое тело и в определенной последовательности. Сначала осваивается обтирание, потом прогулки на свежем воздухе (замечу – активные прогулки!), потом обливания холодной водой (начинать с теплой), потом душ контрастный и, наконец, купание (уже летом, когда организм готов). Вся эта последовательность относится и к детскому закаливанию в осеннее- зимний период. То есть

сначала обтирание – губкой, в прогретом помещении, с последующим растиранием и в два приема – сначала сверху до пояса, потом, после растирания, вниз от пояса. Потом постепенно понижается температура воды, которой вы будете обтирать ребенка, после этого оставляется тельце полностью оголенным во время обтирания. И уже затем только подключаются долгие активные прогулки на улице в любую погоду (пожалуй, шторм можно исключить). После прогулок настает пора осваивать обливания теплой водой, можно, кстати, сразу после прогулки – сначала для обогрева тела, а потом и для совмещения с закаливающим обливанием. И только после того, как ваш ребенок спокойно переносит все эти процедуры (кстати ни в коем случае не выводить после обливания в течение часа на улицу), вы можете подключать холодные обливания. Бдительность и аккуратность, неспешность и регулярность – основы в закаливании в осеннее-зимний период.

Закаливание

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.

Существуют несколько обязательных правил:

Во-первых, любые закаливающие процедуры надо проводить систематически. При нерегулярном их проведении организм не может выработать необходимые реакции. Закаливание нельзя проводить как бы впрок. 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. Закаливание можно проводить только при положительном отношении ребенка к процедуре.

Необходимо учитывать состояние здоровья ребенка, особенности его высшей нервной деятельности. Более осторожно проводить закаливание ослабленных и часто болеющих детей.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР

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

Наиболее мягкой закаливающий 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°С через 2-3 дня. Начинают закаливающие процедуры при обычной температуре воздуха 21-22°С. Конечная температура воздуха 16-18°С. При этом необходимо следить за признаками переохлаждения (появления «гусиной кожи»). У детей с аллергическими реакциями охлаждение организма наступает быстрее.

Закаливание водой начинают с самых слабых воздействий, которые вскоре заменяются общими процедурами. Наиболее мягкой водной процедурой является влажное обтирание, после которого кожу ребенка необходимо растереть мягким сухим полотенцем. Сначала обтирают руки и ноги, затем все тело.

К местным процедурам относится обливание ног водой. При этом смачивают нижнюю половину голени и стопы. Обливание ног проводят при t° воздуха в помещении не ниже 20°С.

К местным водным процедурам относятся местные ванны для рук и ног. Ручные ванны можно проводить во время игры с водой. Ножные ванны оказывают не только местное, но и общее воздействие на организм ребенка. Ножные ванны проводятся детям с 1,5 лет. Сначала ребенку моют ноги

теплой водой, затем все более холодной (снижают t° через 4-5 дней на 1°С и доводят до 22°С, детям старшим 18°С). Продолжительность ножной ванны от 1 до 3 мин. Ноги должны быть при этом теплыми. В этом случае воздействие холодной воды вызывает соответствующую реакцию со стороны кровеносных сосудов. При обливании или мытье холодных ног такой реакции не наступает. Поэтому обливание ног нужно проводить после дневного сна.

Душ является более сильным закаливающим средством, чем обливание, поскольку на кожу ребенка оказывают воздействие более сильные струи воды, возбуждающие ребенка. Особенно он полезен детям вялым и заторможенным.

Закаливание солнцем происходит обычно во время прогулок. Продолжительность солнечных ванн от 2-3 до 10 мин. одномоментное. Очень важно следить за индивидуальной реакцией ребенка на облучение, не допуская перегревания.

Избегаем возможных ошибок
Закаливание — достаточно «сильное средство». И для того чтобы не использовать его во вред, нужно учесть несколько основных принципов использования этой методики.

- — Поступательность и баланс (поначалу воздерживаемся от экстремальных методов интенсивного закаливания и постепенно наращиваем потенциал здоровья, избегаем переохлаждений и перегрева).
- — Систематичность (проводим серии процедур регулярно, приучая ребенка к жизненной норме, формируя систему терморегуляции и механизмы иммунобиологической защиты).
- — Комплексность (сочетаем закаливание с оздоровительной разогревающей гимнастикой, массажем, правильным питанием и гигиеническими ваннами).
- — Оптимистичность (придумываем игры и учитываем психологические настроения ребенка, чтобы не превратить оздоровление в стресс).
- — Социальный фактор (закаливаемся всей семьей, а не нагружаем ребенка исключительной обязанностью следить за своим здоровьем).