

Традиционные методы



Закаливание воздухом (воздушные ванны) – это наиболее «нежная» и безопасная из закаливающих процедур. С неё и рекомендуется начинать.

Закаливающее действие воздуха зависит от его температуры, а так же от влажности и скорости движения. Воздушные ванны по теплосощущению условно делятся на тепловые (+30...+20 °С.), прохладные (+20...+14 °С.) и холодные (ниже +14 °С.)

Начинать приём воздушных ванн нужно в предварительно проветренном помещении. Это может быть зарядка вместе с ребёнком в комнате с открытой форточкой или окном. Затем, по мере закаливания, можно перенести занятия на открытый воздух. Лучшее место для занятий – тихий сквер, парк, лес, в общем, где есть зелёные насаждения и тень. Принимать воздушные ванны лучше всего в движении: зарядка, лёгкая пробежка или просто подвижная игра. В ветреную и сырую погоду продолжительность процедуры можно сократить, а при дожде и тумане или сильном ветре лучше заниматься дома с открытым окном.

Начинают процедуру с 20-30 минут при температуре воздуха +15...+20°С, в дальнейшем увеличивая продолжительность на 10 минут ежедневно и доведя её до 2 часов (Где же взять столько времени?? Разве что, совместить с прогулкой...).



Закаливание водой – это более интенсивная закаливающая процедура, т.к. вода обладает почти в 30 раз большей теплопроводностью, по сравнению с воздухом. Главный фактор закаливания – температура воды. Водные процедуры – надёжное профилактическое средство от случайных переохлаждений.

Лето и осень — самое благоприятное время для начала закаливания водой. Лучше всего делать процедуры в утренние часы сразу после сна или после утренней зарядки. Начинать следует с лёгких водных процедур, с температурой воды +33...+34 °С. Затем, каждые 3-4 дня, снижают температуру воды на 1 градус и постепенно, за 1,5-2 месяца доводят её до +10...+15°С. Чем ниже температура воды, тем короче должно быть время процедуры. Закаливание водой делится на несколько видов (этапов): обтирание, обливание, душ, купание.



Начальный этап закаливания водой — обтирание.

В течение 1-3 недель обтираются влажным полотенцем или губкой. Сначала обтираются по пояс, а потом переходят к обтиранию всего тела.

Осуществляется обтирание последовательно, сначала сверху вниз: обтерев водой шею, грудь, руки и спину, вытирают их насухо и растирают до красноты от периферии к сердцу. После этого так же обтирают ноги и ягодицы. Вся процедура, включая растирание, не должна длиться более 5 минут.

Следующий этап закаливания водой — обливание.

К действию на организм низкой температуры присоединяется небольшое давление струи воды. При первых обливаниях используется вода с температурой около +30 °С, затем, в дальнейшем, температура снижается до +14°С и ниже. Сразу же после обливания необходимо энергично растереть тела ребёнка полотенцем. Длительность процедуры 3-5 минут.

Еще более эффективная водная процедура — душ.

В начале, вода в душе должна быть комфортной: +31°С ... +34°С, а длительность процедуры – не более 1 минуты. Затем, постепенно, температура воды снижается, а продолжительность приема душа увеличивается до двух минут. Завершать нужно обязательно энергичным растиранием тела полотенцем.

Одним из самых приятных и эффективных способов закаливания в теплое время года является купание в открытых водоемах.

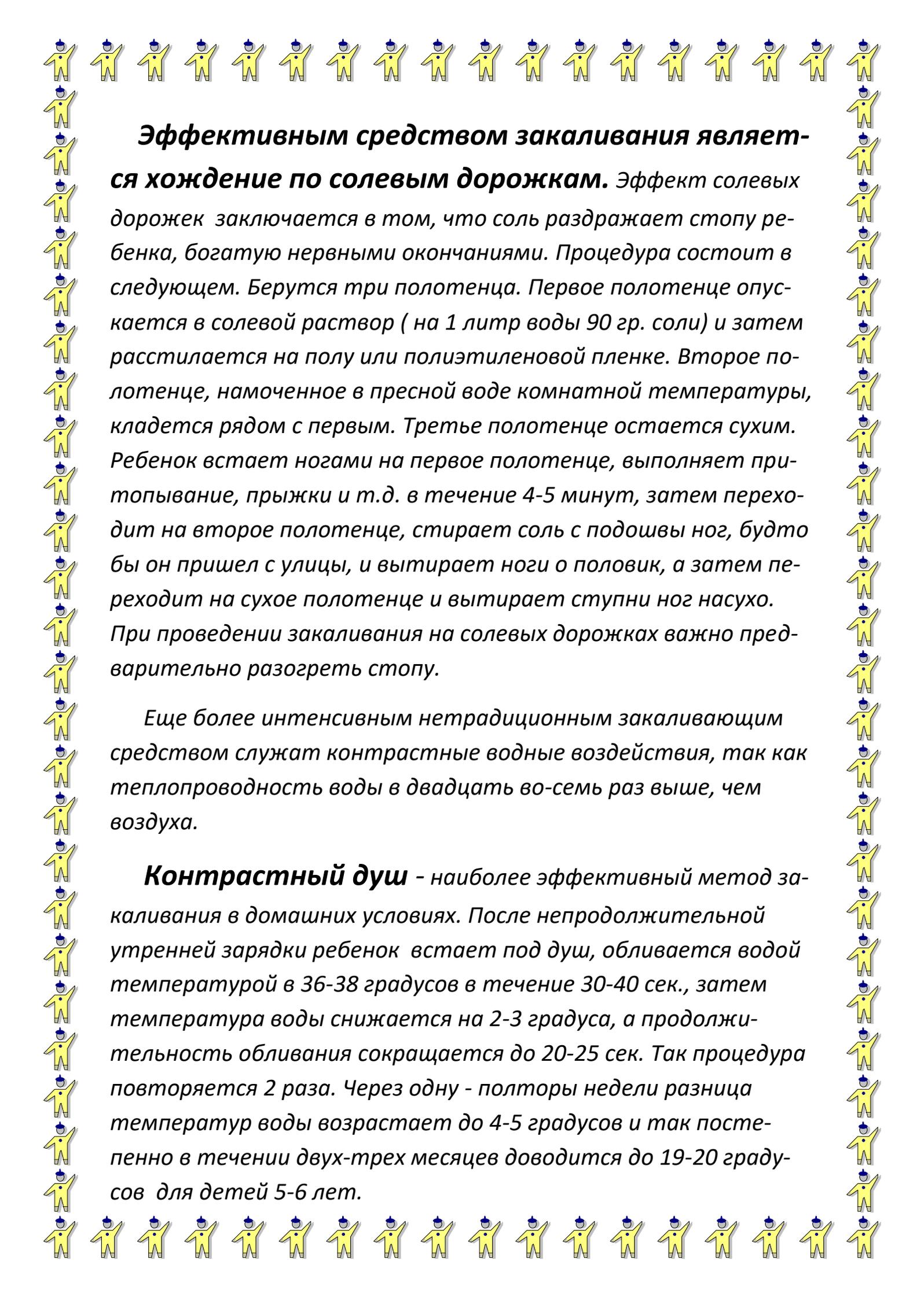
При купании осуществляется комплексное воздействие на организм воды, воздуха и солнечных лучей. Купаться можно, когда вода в водоёме прогреется до +18°С... +20°С. Желательно это делать в утренние и вечерние часы, сначала 1 раз в день, а затем 2-3 раза в день, с промежутком между купаниями в 3-4 часа.

Нетрадиционные методы



Контрастные воздушные ванны (по методике Ю. Ф. Змановского) представляют собой перебежки из холодной комнаты с температурой 13-16 градусов, в теплую с температурой 21-24 градуса. Методика проведения такова: дети просыпаются после дневного сна, выполняют в течение 3 минут 3-4 физических упражнения охватывающих все группы мышц. Затем по команде взрослого встают и оставаясь в трусиках и майках или в одних трусиках выполняют в течение 1-1,5 мин. циклические движения умеренной интенсивности попеременно в «холодном» и «теплом» помещении, т.е. принимают общую воздушно-контрастную ванну. Всего занятие длится 12-15 минут, перебежек должно быть не менее 6 с пребыванием в каждой комнате по 1-1,5 мин.

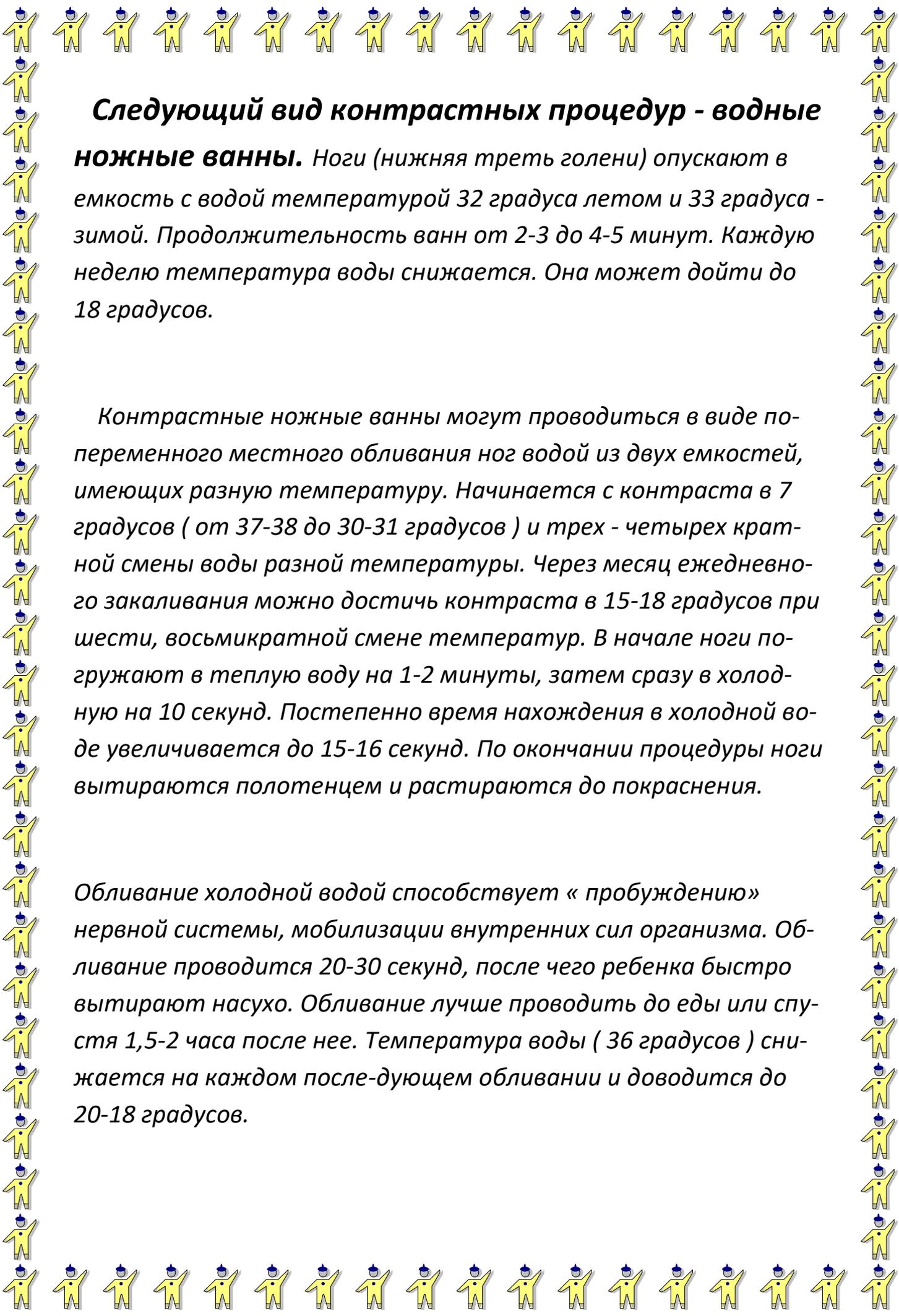
К нетрадиционным методам закаливания относится и хождение босиком. При этом еще укрепляются своды и связки стоп. Начинают хождение босиком при температуре пола не ниже 18 градусов. Вначале в носках (в течение 4-5 дней), затем полностью босиком по 3-4 мин. Ежедневно время процедуры увеличивается на 1 мин. и постепенно доводится до 15-20 мин. Смысл хождения босиком заключается в закаливании кожи стоп, которое происходит главным образом под воздействием низких температур пола и земли.



Эффективным средством закаливания является хождение по солевым дорожкам. Эффект солевых дорожек заключается в том, что соль раздражает стопу ребенка, богатую нервными окончаниями. Процедура состоит в следующем. Берутся три полотенца. Первое полотенце опускается в солевой раствор (на 1 литр воды 90 гр. соли) и затем расстилается на полу или полиэтиленовой пленке. Второе полотенце, намоченное в пресной воде комнатной температуры, кладется рядом с первым. Третье полотенце остается сухим. Ребенок встает ногами на первое полотенце, выполняет прыжки и т.д. в течение 4-5 минут, затем переходит на второе полотенце, стирает соль с подошвы ног, будто бы он пришел с улицы, и вытирает ноги о половик, а затем переходит на сухое полотенце и вытирает ступни ног насухо. При проведении закаливания на солевых дорожках важно предварительно разогреть стопу.

Еще более интенсивным нетрадиционным закаливающим средством служат контрастные водные воздействия, так как теплопроводность воды в двадцать во-семь раз выше, чем воздуха.

Контрастный душ - наиболее эффективный метод закаливания в домашних условиях. После непродолжительной утренней зарядки ребенок встает под душ, обливается водой температурой в 36-38 градусов в течение 30-40 сек., затем температура воды снижается на 2-3 градуса, а продолжительность обливания сокращается до 20-25 сек. Так процедура повторяется 2 раза. Через одну - полторы недели разница температур воды возрастает до 4-5 градусов и так постепенно в течении двух-трех месяцев доводится до 19-20 градусов для детей 5-6 лет.



Следующий вид контрастных процедур - водные

НОЖНЫЕ ВАННЫ. Ноги (нижняя треть голени) опускают в емкость с водой температурой 32 градуса летом и 33 градуса - зимой. Продолжительность ванн от 2-3 до 4-5 минут. Каждую неделю температура воды снижается. Она может дойти до 18 градусов.

Контрастные ножные ванны могут проводиться в виде попеременного местного обливания ног водой из двух емкостей, имеющих разную температуру. Начинается с контраста в 7 градусов (от 37-38 до 30-31 градусов) и трех - четырех кратной смены воды разной температуры. Через месяц ежедневного закаливания можно достичь контраста в 15-18 градусов при шести, восьмикратной смене температур. В начале ноги погружают в теплую воду на 1-2 минуты, затем сразу в холодную на 10 секунд. Постепенно время нахождения в холодной воде увеличивается до 15-16 секунд. По окончании процедуры ноги вытираются полотенцем и растираются до покраснения.

Обливание холодной водой способствует « пробуждению » нервной системы, мобилизации внутренних сил организма. Обливание проводится 20-30 секунд, после чего ребенка быстро вытирают насухо. Обливание лучше проводить до еды или спустя 1,5-2 часа после нее. Температура воды (36 градусов) снижается на каждом последующем обливании и доводится до 20-18 градусов.

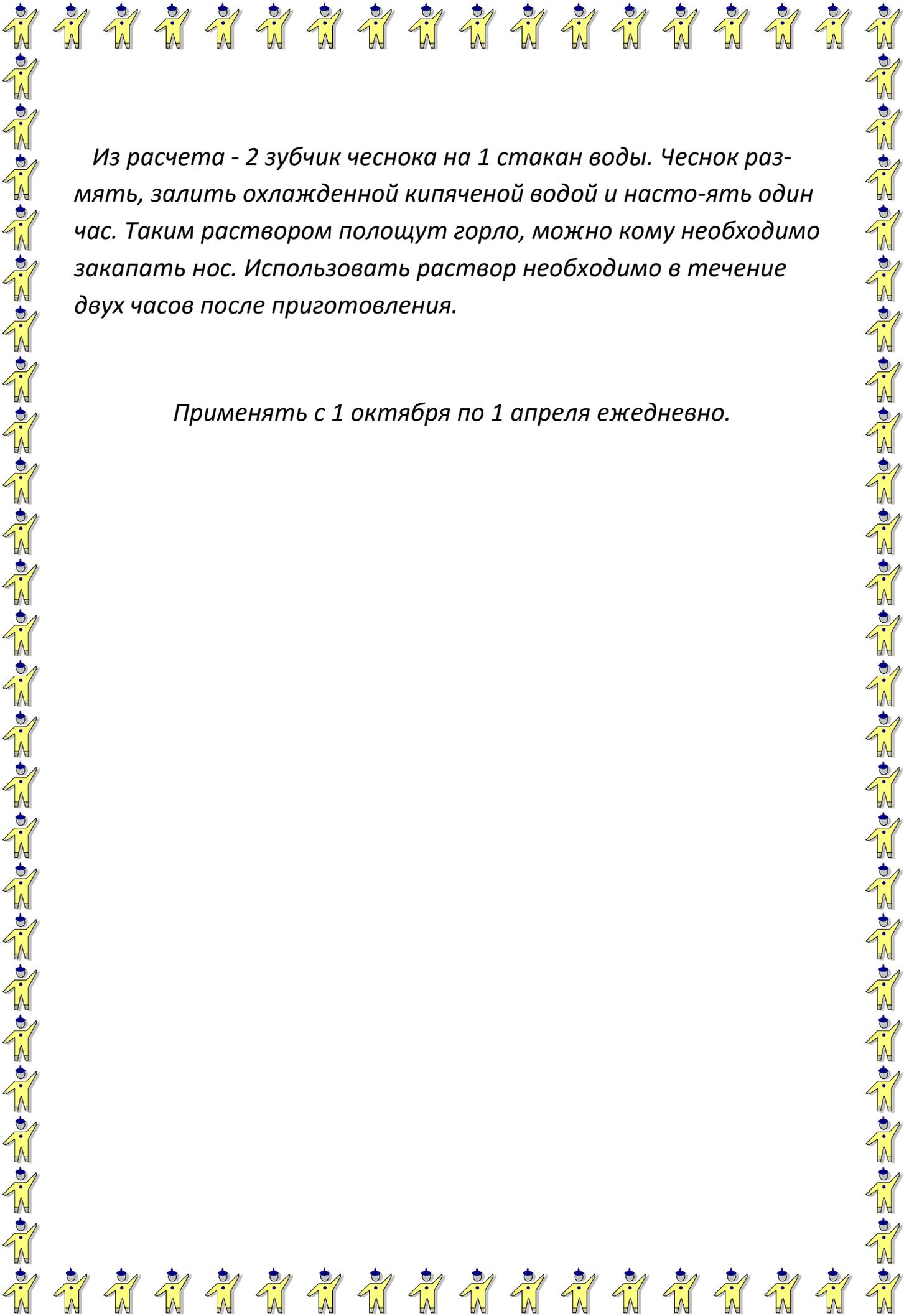


Моржевание повышает сопротивляемость организма, способствует совершенствованию терморегулирующих процессов. Моржевание купание в естественных водоемах проводится 1 раз в месяц. После купания детей быстро обматывают пеленкой, одеваются, делают пробежку, пьют горячий чай.

Полоскание горла холодной водой со снижением ее температуры является методом профилактики заболеваний носоглотки. Начинают эти процедуры при температуре 36-37 градусов. Далее она снижается каждые 2-3 дня на 1 градус и доводится до комнатной температуры.

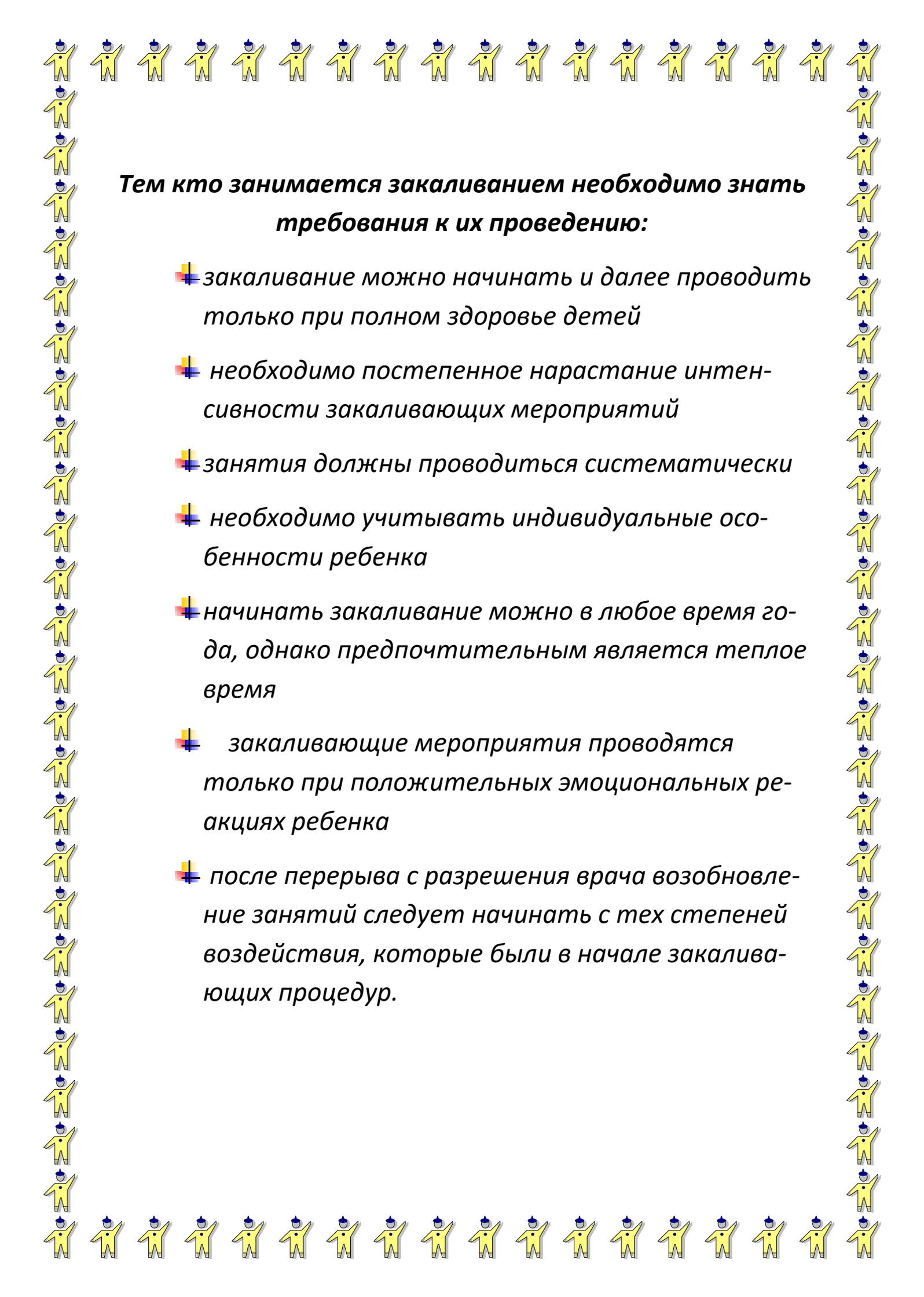
Промывание носа холодной водой способствует восстановлению носового дыхания. Помогает освободить носоглотку от вирусной инфекции, которая впоследствии опускается в верхние дыхательные пути. Для промывания носа необходимо подставить под холодную проточную воду ладони, а правой - легко втянуть воду из ладони в нос и резко вытолкнуть ее (то же другой ноздрей).

Закаливание носоглотки чесночным раствором. Целью данного закаливания является профилактика и санация полости рта при ангинах, воспалительных процессах в полости рта. Применяется как лекарственное средство, которое очищает кровь, убивает болезнетворные микробы, как средство ОРЗ, ОРВИ.



*Из расчета - 2 зубчик чеснока на 1 стакан воды. Чеснок раз-
мять, залить охлажденной кипяченой водой и насто-ять один
час. Таким раствором полощут горло, можно кому необходимо
закапать нос. Использовать раствор необходимо в течение
двух часов после приготовления.*

Применять с 1 октября по 1 апреля ежедневно.



Тем кто занимается закаливанием необходимо знать требования к их проведению:

-  **+** закаливание можно начинать и далее проводить только при полном здоровье детей
-  **+** необходимо постепенное нарастание интенсивности закаливающих мероприятий
-  **+** занятия должны проводиться систематически
-  **+** необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка
-  **+** начинать закаливание можно в любое время года, однако предпочтительным является теплое время
-  **+** закаливающие мероприятия проводятся только при положительных эмоциональных реакциях ребенка
-  **+** после перерыва с разрешения врача возобновление занятий следует начинать с тех степеней воздействия, которые были в начале закаливающих процедур.