

Начинаем закаливать ребенка

С чего начинать закаливание ребенка и как правильно это делать.



В последние годы старое доброе закаливание все чаще называют модным словом холодотерапия. Она тренирует защитные силы организма, то есть учит организм сопротивляться простудам, и возбудителям инфекций. Особенно важны процедуры закаливания для детей, иммунитет которых сформировался не полностью.

Что такое закаливание и почему оно особенно необходимо для детей

Закаливание – это комплекс методов, направленных на повышение функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятному действию факторов окружающей среды (холода, жары, воды, пониженного атмосферного давления и так далее) путем систематического тренирующего дозированного воздействия этими факторами.

Особенно необходимо закаливание для детей, так как чем младше ребенок, тем менее совершенен у него механизм иммунитета – защитных сил организма, способных справиться с простудами, перегреваниями и различными видами инфекций.

Основные факторы закаливания – воздух, вода, солнечные лучи. Сочетание их с физическими упражнениями повышает эффективность закаливания.

Как действует закаливание на организм ребенка

При систематическом многократном воздействии на организм ребенка того или иного физического фактора (например, холода), этот процесс называется адаптацией.

В процессе адаптации происходит совершенствование всех физиологических процессов в различных органах и системах, повышаются защитные силы организма.

При закаливании детей необходимо соблюдать следующие условия:

- силу раздражителя (например, холода) нужно наращивать постепенно;
- уменьшать или прекращать воздействие при первых же признаках переохлаждения;
- закаливающие процедуры проводить ежедневно, сочетая их с физическими упражнениями;

- учитывать индивидуальные особенности конкретного ребенка при выборе процедур.

Закаливание к холоду

Практически наиболее важным для ребенка является закаливание к холоду, так как переохлаждение – наиболее частая причина острых респираторных заболеваний.

Установлено, что когда человек замерзает, организм вначале компенсирует это тем, что включаются физические механизмы сохранения тепла: расширяются кровеносные сосуды и кровь в большом количестве поступает к замерзающим местам, согревая их (например, на морозе всегда краснеют щеки). Если холод продолжает нарастать, то для того, чтобы не пострадали внутренние органы, кровеносные сосуды суживаются и кожа бледнеет (особенно это заметно при обморожениях). Если и этих приспособительных реакций недостаточно, то подключаются химические механизмы терморегуляции – усиливается обмен веществ, что позволяет организму еще какое-то время поддерживать нормальную температуру внутренних органов.



Установлено, что теплообразование у человека, закаленного к холоду, больше, чем у незакаленного, поэтому он дольше незакаленного может продержаться на холоде. Закаливание к холоду тренирует как физические, так и химические механизмы терморегуляции.

Как правильно закаливать детей

Начинают закаливание детей к холоду с воздушных ванн в помещении с оптимальной температурой воздуха: для детей в возрасте от 2 до 4 лет - 19-20°, от 4 до 7 лет - 16-19°. Продолжительность воздушной ванны - с 3-4 до 10 минут (время наращивается постепенно). Целесообразно сочетать воздушные ванны с массажем и гимнастикой.

Закаливающее действие оказывает также пребывание детей на свежем воздухе. Зимой ребенок в общей сложности должен гулять на свежем воздухе не менее трех часов в день, летом – больше. Летом прогулки можно сочетать с воздушными и солнечными ваннами.

Закаливание водой начинают через одну-две недели после начала воздушных ванн. При этом температуру воды постепенно снижают, увеличивая одновременно площадь смачиваемых кожных покровов. Постепенно от местных процедур переходят к общим – обтиранию, обливанию, душу, купанию в открытых водоемах.

Начинают такие процедуры обычно с обливания стоп и нижних частей голеней

при температуре воды 30°, через неделю начинают снижать температуру на 1-2° каждые два дня, доводя до 16-18° для детей от года до трех лет и до 14-16° для детей 4-7 лет.

Для кратковременных общих процедур (обтирания, обливания) температуру воды с 35° через неделю начинают снижать на 1-2° каждые два дня и оставляют на уровне 28° для детей в возрасте от одного до двух лет и 22-24° для дошкольников.

Водная процедура должна заканчиваться обтиранием насухо с легким массажем для усиления кровообращения.

Правильно проведенное закаливание значительно снижает заболеваемость, улучшает физическое и нервно-психическое развитие ребенка.



ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ

