

«Закаливание - преграда всем простудам»

Консультация №1



Закаливание является эффективным средством укрепления здоровья, профилактикой многих заболеваний.

Ещё в 1899 году видный отечественный физиолог И. Р. Тарханов в книге о закаливание дал такое определение: «к слову «закаливание» или «закал» в приложении к организму русская речь прибегает по аналогии с явлениями, наблюдаемыми на железе, стали при их закаливании, придающим им большую твёрдость и стойкость». Именно в стойкости к неблагоприятным воздействиям, прежде всего к температурным, и находит отражение эффект закаливания, под которым обычно понимают способность переносить влияние низкой температуры без вредных для человека последствий. Закаливание не только повышает его устойчивость к влиянию плохой погоды, но и совершенствует, мобилизует резервные возможности адаптационной систем, чем обеспечивается профилактика простудных и других заболеваний.

Закалённый человек быстро и без малейшего вреда для здоровья приспосабливается к любым изменениям температуры окружающей среды, легко переносит холод и тропическую жару, сохраняя при этом бодрость и высокую работоспособность.

Важно подчеркнуть, что закаливанием может и должен заниматься каждый человек любого возраста независимо от уровня физического развития. В процессе закаливания наряду с оздоровительным эффектом происходят перестройки и в психоэмоциональной сфере, что проявляется в повышении настойчивости, целеустремлённости, улучшении настроения, уравновешенности и выдержанности. Поэтому закаливание должно занимать ведущее место в воспитании здорового ребёнка.

Суть закаливания состоит в следующем. Постепенно изо дня в день организм подвергается влиянию воздуха, воды и солнечной радиации. Эти природные факторы действуют на кожу, подкожные ткани и слизистые поверхности, представляющие собой обширные воспринимающие зоны и содержащие огромное количество нервных окончаний - рецепторов, многие из которых избирательно чувствительны к температурным воздействиям (к холоду или к теплу). Первых из них намного больше. Человек, систематически занимающийся закаливанием, постоянно тренирует эти рецепторы, импульсы от которых поступают в высшие отделы нервной системы. Одновременно происходит и тренировка мощного сосудистого аппарата кожи и подкожной клетчатки. Просветы множества мелких кожных и подкожных сосудов под влиянием холодных раздражителей суживаются, за счёт чего возрастает кровенаполнение в других отделах сердечно-сосудистой системы. Это один из основных механизмов выработки устойчивости к резким и быстрым похолоданиям в окружающей среде.

Здоровый закалённый человек характеризуется обязательным наличием в его организме температурного баланса, проявляющегося в сохранении температуры тела на постоянном уровне при любых воздействиях внешней среды. За счёт чего это

происходит? За счёт изменений в соотношении интенсивности процессов теплоотдачи и теплопродукции. У незакалённых людей процессы терморегуляции могут нарушаться даже при незначительных и непродолжительных охлаждениях, при этом ведёт к понижению температуры, особенно в области миндалин и слизистой оболочки носа. А охлаждение, как это впервые показал знаменитый Пастер, активизирует жизнедеятельность так называемых условно патогенных микроорганизмов, например, стафилококков, а также вирусов, в результате чего развивается острое респираторное заболевание. Однажды был проведён интересный эксперимент. У группы практически здоровых, но незакалённых взрослых людей исследовали микрофлору слизистой оболочки носа до и после охлаждения. Оказалось, что количество микробов после процедуры возросло в тысячу раз!

Всё выше сказанное относится и к процессам, происходящим при закаливании детей.

В раннем возрасте дети сравнительно легко переносят снижение температуры тела на 2-3 градуса и даже на 4-5 градусов, тогда как повышение её уже на 1-2 градуса является опасным.

Первое, с чего следует начинать закаливание ребёнка, - это избавить его от имеющегося перегревания. Если измерить температуру комнаты, в которой находится ребёнок, то чаще всего она бывает чрезмерно высокой, выше 20 градусов. Для умывания используется слишком тёплая (+37 градусов и более) вода. Самая же главная «беда» заключается в том, что ребёнка с первых дней жизни приучают к излишне тёплой одежде. Зимой и поздней осенью, как правило, закутанные с головы до ног «заботливыми» руками мам и бабушек, дети бывают очень похожи на неуклюжих и неповоротливых медвежат.

Да и в домашней обстановке дети нередко носят тёплые шерстяные вещи. Тем самым создают условия для перегревания, формируется большая уязвимость растущего организма к охлаждению. В специальном исследовании А. Я. Степанова доказано, что укутывание препятствует нормальному развитию терморегуляции у детей. Перегревание нарушает и обменные процессы, снижает сопротивляемость к инфекциям, что приводит к развитию не только респираторных, но и других болезней.

Итак, первое условие эффективного закаливания - это рациональная одежда. Не следует в помещении надевать на ребёнка шерстяные фуфайки и колготки, надо устранить также чепчики и тёплые шарфы, закрывающие его уши. Одежда на улице и дома не должна препятствовать движениям ребёнка. Однако нельзя не высказать отношения и к противоположной позиции некоторых родителей. Ссылаясь на опыт «передовых» семей, эти мамы и папы одевают своих детей в помещениях только в трусики и в таком, почти обнажённом, виде те находятся в течение всего дня. Дети двигаются, но как только они находятся в спокойном состоянии, сидят на корточках, прижав колени к груди и обхватив ноги руками, чтобы немного согреться. Такой режим ни в коем мере не способствует закаливанию, так как поверхностные сосуды кожи и подкожной клетчатки находятся в состоянии постоянного спазма, кровотоки в этих областях нарушаются, система терморегуляции испытывает перегрузки, её механизмы не приспособляются к действию разных по интенсивности и по качеству температурных воздействий. Тем самым создаются условия для развития заболеваний аллергической и инфекционной природы. Ясно, что такой «метод закаливания» не может быть рекомендован.

Особенно внимательно надо относиться к одежде мальчиков, ибо совершенствование системы терморегуляции у них происходит, как показано в

исследовании, более медленными темпами, чем у девочек. Если у девочек в возрасте 5-6 лет терморегуляторная функция существенно активизируется за счёт физической терморегуляции, то у мальчиков этого же возраста она продолжается оставаться такой же, как и в более раннем возрасте, т. е. с высокой теплопродукцией и соответственно интенсивной теплоотдачей.

Обувь ребёнка также должна рассматриваться как эффективное не только гигиеническое, но и закаливающее средство, особенно в домашних условиях.

В проведённых исследованиях в нашей стране и за рубежом показано, что на подошвенной поверхности стопы имеется значительно больше температурных рецепторов, чем на остальных участках кожи. Вместе с тем давно выявлена непосредственная связь этих рецепторов со слизистой оболочкой верхних дыхательных путей, а так же со всеми внутренними органами.

Большинство маленьких детей любят (если им не препятствовать) ходить босиком. Однако следует выполнять определённые правила. Начинать лучше с малых и непродолжительных воздействий, например, приучать ребёнка находится некоторое время (до 3-5 минут) босиком на коврике или одеяле. В жаркие летние дни можно побегать по траве или по песку; затем можно разрешить бегать босиком по паркетному полу в комнате. Постепенно время хождения босиком дома увеличивается до 15-20 мин. Ходить же босиком во дворе в городских условиях часто бывает опасно из-за возможности пораниться о битое стекло, гвозди, тогда как на селе или даче вполне это возможно.

Некоторые родители не разрешают детям ходить босиком из-за опасности заразиться грибковыми заболеваниями кожи стоп - эпидермофитиями. Эти опасения безосновательны, так как грибки могут проявлять активность только при повышенной влажности, потливости и в тепле. Тонкая и изнеженная кожа также является благоприятной средой для размножения грибков. Если в домашних условиях, как и в детском саду, такие факторы отсутствуют, то грибки погибают. Поэтому ходить в специальных тапочках следует детям, посещающим бассейны, так как влажная среда способствует активности грибков, в остальных случаях при хождении босиком нет опасности заражения эпидермофитией.

Какую одежду лучше всего использовать с учётом гигиенических и оздоровительных требований? Детскую одежду обычно шьют из хорошо впитывающих и испаряющих влагу, тканей. Такими являются хлопчатобумажные ткани, тогда как синтетические - воздухо непроницаемые - способствуют перегреву и усиленному потоотделению, использовать их для одежды детей не стоит. Хороши для детей трикотажные изделия, особенно осенью и зимой.

Главное - одевать детей по сезону, не перегревая. В осенне-зимний период ребёнку должно быть в одежде легко, чтобы он мог свободно двигаться. Конечно, нельзя допускать и переохлаждения от чрезмерно лёгкой одежде. В жаркую погоду для мальчиков целесообразны лёгкие ситцевые, льняные или джинсовые костюмы, для девочек - лёгкие, свободного покроя платья с короткими рукавами. Гигиенической является и спортивная одежда из хлопчатобумажного трикотажа.

Следующее условие эффективного закаливания - поддержание рационального температурного режима в помещении. Ребёнок с маленького возраста должен быть приучен, хорошо себя чувствовать, при температуре в комнате не выше 18 градусов.

Под активным закаливанием понимается применение закаливающих процедур (воздушных и солнечных ванн, обливание и т. д.). Поскольку применение этих процедур

насчитывает уже давнюю историю, то сформулированы принципы, обеспечивающие их эффективность и ставшие традиционными.

Первый принцип - систематичность и последовательность.

Закаливание должно проводиться ежедневно, независимо от погодных условий и занимать определённое место в режиме дня ребёнка. Перерыв в применении процедур быстро приводит к исчезновению их эффективности. Важно также соблюдать последовательность в проведении закаливающих процедур, начиная с более щадящих и менее интенсивных воздействий с постепенным переходом к более сильным.

Следующий принцип - учёт индивидуальных особенностей ребёнка и состояния его здоровья. Уже давно было установлено, что закаливающие факторы по-разному сказываются на состоянии человека.

Можно ли начинать закаливание детей, часто болеющих респираторными заболеваниями? На этот вопрос в самой общей форме можно ответить утвердительно, однако методы и приёмы закаливания должны быть более щадящими в период выздоровления. Разумеется, во время заболевания закаливающие процедуры не применяются. Организация закаливания в каждом таком случае должна носить индивидуальный характер.

Применение закаливающих процедур должны вызывать положительные эмоции у ребёнка. Плач и двигательное беспокойство снижают, а то и полностью ликвидируют эффект закаливания, тогда как положительные эмоции его закрепляют.

К принципам закаливания относится и комплексное использование природных факторов (воздуха, воды и солнечной радиации), следует обязательно подвергать охлаждению закрытые одеждой участки кожи, применять полиградационные (сильные и слабые, быстрые и медленные) воздействия в покое и при мышечной работе и т. д.

Существующие методы закаливания можно разделить на 2 группы: традиционные и нетрадиционные. Первым методом является - закаливание воздухом. Пребывание ребёнка на свежем воздухе имеет важное общеукрепляющее и оздоровительное значение. Под влиянием воздушных ванн повышается тонус нервной системы, улучшается деятельность эндокринных желез, сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем. В крови возрастает количество эритроцитов и гемоглобина.

Ежедневные прогулки (не менее 4 часов) детей дошкольного возраста, а также дневной сон на свежем воздухе, могут и должны быть эффективным методом закаливания ребёнка в каждой семье.

Солнечные ванны представляют собой хорошее закаливающее и общеукрепляющее средство. В солнечном спектре инфракрасные лучи оказывают на организм тепловое воздействие, что способствует улучшению кровотока. Ультрафиолетовые лучи обладают слабым тепловым и выраженным химическим и биологическим эффектом, способствуя образованию в организме витамина Д с его антирахитическим действием, и повышают обменные процессы.

Пожалуй, самое важное влияние ультрафиолетового излучения заключается в его бактерицидности, уничтожении многих бактерий и вирусов, повышении сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Следует заметить, что всё должно быть в меру. Начинать надо при температуре воздуха не ниже +19-20 градусов в течение 5-6 минут в утренние (с 8 до 11) или послеобеденные (с 17 до 19) часы. Детям лучше принимать солнечные ванны в движении, занимаясь, например, подвижной игрой; при этом должен быть обязательно надет лёгкий головной убор с козырьком. При появлении первых признаков перегревания (покраснение лица, большая потливость) ребёнка надо увести в тень и умыться

прохладной водой, дать выпить немного (не холодной) воды и поиграть в спокойную игру. После приёма солнечных ванн ребёнку стоит искупаться, предварительно некоторое время, проведя в тени.

Говоря о солнечной радиации, обычно имеют в виду лето, забывая о зиме. Между тем и зимой можно подвергаться воздействию лучей солнца во время прогулок и особенно при подвижных играх. Увлекательной и одновременно оздоровительной игрой для мальчиков старшего дошкольного возраста может хоккей с мячом или шайбой, но проводящийся не на ледяной. А на снежной площадке, для девочек хороши прыжки со скакалкой и другие упражнения. И ничего страшного не случится, если дети, разогревшись, какое-то время будут играть без пальто.

Вода для закаливания применяется с древнейших времён и представляет собой более сильное средство, чем воздух. Наверное, нет здорового ребёнка, которому водные процедуры не доставляют оздоровительного эффекта.

Все традиционные методы водного закаливания делятся на местные и общие. К первым относятся умывания после ночного и дневного сна, мытьё рук и ног, игры с водой. Ко вторым - обтирания, обливания, души, купания. Обливание стоп водой начинается с постепенного снижения температуры (+28,27 градусов). Через 1-2 дня температура воды снижается на 1-2 градуса. Длительность обливания 20-30 сек. Конечная температура +14,15 градусов. После обливания ноги тщательно вытираются.

Одним из популярных и действенных методов водного закаливания являются купания в открытых водоёмах, когда на организм действуют все природные факторы.

Находясь в воде, ребёнок должен двигаться; лучше всего для этого подходят игровые упражнения с мячом на мелководье, которые проходят в весёлой обстановке и могут продолжаться довольно долго с пользой для здоровья.

Из нетрадиционных методов закаливания наиболее эффективным, не требующим больших затрат времени, является приём контрастного душа, когда потоки тёплой или горячей воды сменяются потоками прохладной или холодной воды. Тем самым обеспечивается тренировка нервно-сосудистого аппарата кожи и подкожной клетчатки к разнонаправленным термическим воздействиям. Вместе с тем сказывается и стимулирующий эффект на нервную систему.

У детей дошкольного возраста применение контрастного душа может быть только после проведения курсов менее сильных факторов (воздушных ванн, обтираний и т. д.). Процедурой, непосредственно предшествующей приёмам контрастного душа, могут быть контрастные ножные ванны, когда ребёнок погружает ноги поочерёдно в тазы, наполненные водой разной температуры. Методика контрастного душа следующая.

После утренней зарядки ребёнок в ванной обливается от шеи тёплой (+36 градусов) водой в течение 30-40 сек., затем температура воды снижается на 2-3 градуса и действует 15-20 сек., далее процедура повторяется. Через 3-4 дня длительность обливания менее тёплой водой доводится до 30 сек. Через 10-12 дней разница в температуре воды увеличивается ещё на 2-3 градуса и так постепенно в течение 2,5-3 месяцев разница в температуре горячей и прохладной доводится до 20 градусов у старших и до 15 градусов у младших дошкольников. По окончании каждой процедуры кожа вытирается махровым полотенцем.

Итак, если родители хотят видеть своего ребёнка здоровым, они должны его закалывать с раннего возраста. В «минимум» закаливания входит обязательное использование не перегревающей одежды, пребывание ребёнка в помещениях при температуре воздуха не более +18 градусов, ежедневное применение контрастных

воздушных или водных процедур. Одним из самых эффективных методов является сочетание циклических упражнений с закаливающими процедурами. **Солнце, воздух и вода должны быть друзьями ребёнка с первых дней его жизни. Задача родителей в содружестве с медиками и педагогами дошкольных учреждений - сделать всё возможное для гармоничного вхождения этих природных факторов в жизнь каждого ребёнка.**

